Meditație şi psihologie

dr. Jacques Vigne, 1996

Sumar

Introducere

Dimensiunea meditativă

Dorind nemurirea, un înţelept îşi îndreaptă

privirea spre sine însuşi.

Katha Upanişade, 4-1

Liniştea este atât baza, cât şi scopul meditaţiei, precum şi spaţiul în care se desfăşoară sufletul; din aceasta provine orice cuvânt adevărat fie că se referă la meditaţie, fie la suflet. Mă înclin în faţa acestei tăceri.

Dar ce reprezintă sufletul? Iubesc acest cuvânt, poate din cauză că este subtil, dificil de descris, greu de circumscris. O definiţie liberă a sufletului ar putea fi, de altfel, următoarea: „Această parte din fiinţa omenească, pe care nu reuşim s-o definim.” Noţiunea suflet păstrează o anumită prospeţime: ea a avut şansa să fie respinsă *a priori* de psihologii care se doreau ştiinţifici şi nu a putut fi cu adevărat delimitată de definiţiile metafizice, pe care au încercat să le ofere pe marginea sa teologii. Totuşi, un sens al sufletului este indispensabil unei reale sănătăţi psihice şi spirituale.

Am putea, cu toate acestea, aminti câteva distincţii ce ne vor permite să cunoaştem mai bine diferitele niveluri în care poate fi situat sufletul. Există mai întâi distincţia *anima/spiritus* sau *psukhê/nous* din tradiţia creştină, unde sufletul reprezintă baza corporală şi efectivă a persoanei, în opoziţie cu un spirit responsabil cu intuiţiile superioare1[1]. Această distincţie ar putea corespunde schematic diferenţei dintre *manas* şi *buddhi* în gândirea indiană. De alfel, există distincţia dintre *anima* şi *animus* la Jung, *anima* reprezentând feminitatea interiorizată a

bărbatului. În acest sens vorbeşte Thomas Moore2[2], el însuşi influenţat de James Hillman3[3] într-o lucrare recentă. El a dezvoltat, în cartea menţionată, o filosofie a vieţii, ce permite adăugarea într-o măsură mai mare a unui sens şi a unei profunzimi în existenţa noastră cotidiană, dar poetul irlandez nu era preocupat deloc de meditaţia care reprezintă 10210q164k tema principală a lucrării de faţă.

Un ultim sens al cuvântului „suflet" poate fi *Atman* – din antologia de texte sacre hinduse scrise în sanscrită, Upanişadele – care înseamnă Absolut. În acest context, expresia „a ne îngriji sufletul" îşi pierde sensul, deoarece Absolutul se îngrijeşte pe sine însuşi, sau el este cel care poate să ne îngrijească dacă avem inteligenţa de a-l lăsa să acţioneze.

Aceste definiţii ale sufletului pot conduce la două interpretări foarte diferite ale cuvântului „psihologie". Dacă înţelegem prin „suflet" noţiunea Absolut, iar prin „logos" – discurs, acest discurs având ca temă sufletul, despre care se presupune că ar fi psihologia, este aproape o imposibilitate, întrucât Absolutul se află dincolo de orice discurs. Dimpotrivă, dacă atribuim termenului „suflet" sensul de *anima* şi desemnăm prin „logos" semnificaţie, psihologia, adică faptul de a da o semnificaţie sufletului, ar fi posibilă; în plus, ea va avea în mod obişnuit o orientare spirituală. Cu toate acestea, adevărata meditaţie se referă la ceva dincolo de *anima* şi de discurs; în acest sens, titlul acestei cărţi ar fi putut fi „Meditaţie şi metapsihologie".

Să discutăm, în continuare, despre diversele sensuri posibile ale cuvântului meditaţie. Verbul latin *meditatari* este un deponent, un fel de mod intermediar între activ şi pasiv: consider că e bine ales pentru acest gen de interiorizare ce corespunde unei activităţi în receptivitate. Meditaţie şi medicaţie au aceeaşi rădăcină: vom studia această apropiere aparte în capitolul consacrat atenţiei.

Mentalul este un pendul care oscilează indefinit într-un spaţiu cu trei dimensiuni, teama, furia şi dorinţa. Meditaţia oferă o a patra dimensiune, care nu este timpul şi pe care am putea-o numi, pur şi simplu, dimensiunea meditativă.

Am putea defini termenul a medita printr-o singură frază: „A opri mentalul pentru ca Divinul, sau Sinele să poată fi descoperit." Dacă preferaţi o definiţie mai psihologică, am putea vorbi de „o familie de tehnici ce au în comun practicarea unei atenţii stabile, non discursive şi non analitice".

Sensul interiorizării ne face fericiţi

În prezent se simte în Occident o nevoie puternică de o psihologie spirituală, care să nu fie bazată nici pe dogmatism, nici pe patologic. Psihologia obişnuită vizează o reglare a mentalului şi o interogare a eului, iar meditaţia – o stagnare completă a mentalului şi o transcendenţă a eului. Aceasta ne va însoţi pe parcursul cărţii de faţă sub diverse forme. Asta nu

înseamnă că limitările psihice ale unui individ dat exclud spiritualul; dacă nu, cine va putea merge pe o cale de interioritate? Ma Anandamayi, „mama plină de beatitudine”, unul dintre cei mai importanți sfinți indieni şi una dintre puținele femei-Guruu ale vremurilor noastre, nu zicea ea că: „A suferi de o limitare este o manifestare a nelimitării.”4[4]?

Lukoff a reunit un număr semnificativ de studii arătând cum poate contribui o dezvoltare a sensului religios la starea de bine psihologică, în general, şi la echilibrul în viața de cuplu şi de familie, în particular5[5]. În cadrul unei anchete a fost adresată o întrebare unui eşantion de populație ales la întâmplare: „De câte ori ați trăit sentimentul de a fi foarte apropiat de o forță spirituală puternică, ce pare să vă ridice dincolo de dumneavoastră înşivă?” 40% dintre cei chestionați au răspuns că cel puțin o dată, 20% – de mai multe ori şi 5% – adesea. Ceea ce este interesant, nota D. Goleman, autorul acestui studiu, e că, practic, nimeni nu a îndrăznit să vorbească despre acest fapt unui preot sau unui terapeut, simțind că ei nu ar fi putut înțelege. Pentru Maslow, cei care nu au avut niciodată o „experiență de vârf”, adică experiențe interioare pe cât de puternice, pe atât de neaşteptate, sunt mai degrabă o minoritate. La aceştia, putem bănui o refulare a acestor episoade datorată unui *a priori* ideologic, unei formații pur tehnice sau unei frici obsesive de zonele necunoscute ale lumii interioare.

Acest interes pentru experiența spirituală sub formele sale cele mai diverse nu este o mişcare orchestrată de o autoritate centrală, ci o mişcare populară. În Statele Unite, 25% dintre best-sellers au un subiect legat de spiritualitate. Într-un fel obligată, psihiatria chiar o urmează. După ce a considerat multă vreme religia drept marele duşman – fără îndoială, din cauză că e un concurent important pentru a da o explicație autorizată spiritului –, ea a integrat în recenta sa clasificare (în cadrul rubricii Z din DSM IV) problemele psihologice legate de o criză religioasă şi fără tulburări mentale asociate, precum şi, ca un diagnostic diferențial, problemele religioase sau spirituale, care nu produc nicio tulburare psihologică indiferent de ce fel6[6].

Acest fapt constituie dovada unui anumit progres în raport cu o situație precedentă, în care terapeuții erau atât de încurcați în privința unei viziuni psihopatologice şi univoce a lumii spiritului, încât, pentru ei, Dumnezeu era Diavolul… Din fericire, nu toți gândeau aşa. Îmi aduc aminte de ultima dimineață pe care am petrecut-o la Facultatea de Medicină, unde trebuia să-mi prezint teza de psihiatrie. Am ajuns primul dintre studenți, iar cei patru profesori de psihiatrie din juriu erau, de asemenea, într-un stadiu avansat de discuții. Despre ce vorbeau între ei, nu fără o oarecare animație? Despre Dumnezeu. Era vorba de a şti care religie este cea mai apropiată de adevărata concepție despre divinitate. După zece ani de studii, era prima şi ultima dată când am auzit discutându-se despre Dumnezeu la facultate…

Întoarcerea la experiență

Meditația este o invitație pentru a experimenta. Buddha zicea: „Ceea ce puteți cere e ceea ce ați văzut voi înşivă, ceea ce voi înşivă ați recunoscut şi ați înțeles7[7].” Nu distingem aici un egoism, deoarece ceilalți vor fi în mod automat beneficiarii comprehensiunii noastre juste, aşa cum spunea, de asemenea, Buddha: „Protejându-ne pe noi, îi potejăm pe ceilalți, iar protejându-i pe alții, ne potrejăm pe noi înşine8[8].”

Există trei niveluri de experiență meditativă. Meditația spontană, fără suportul unor tehnici anume, în care oamenii doresc, pur şi simplu, să fie ei înşişi: îmi amintesc că am citit un studiu de Prince, în care a constatat că perioadele de timp liber dintr-o zi erau mult mai frecvente decât se credea în raport cu media oamenilor. Cu toate acestea, în măsura în care nu există o metodă aplicată, rezultatele rămân limitate, amestecând adesea efectele pozitive (o anumită relaxare) cu cele negative (o creştere a activității mentale). Al doilea gen de meditație corespunde practicii obişnuite, durând un timp determinat şi implicând o metodă dată. Al treilea gen este meditația cu adevărat spontană, care are loc ca o stare de grație şi poate să se stabilizeze, dar numai la câteva persoane.

Experiența interioară se lipseşte de intermediari externi – am putea zice prin definiție. Pentru a merge mai departe, am putea afirma că ea este mai pură, mai uşoară atunci când se lipseşte şi de intermediari interni: meditația este non-meditația.

Meditația ne oferă o şansă de a ne aminti că, în copilărie, a trebuit să ne adaptăm lumii şi că pentru asta a trebuit, de asemenea, „să abdicăm în fața extazului nostru”, conform poetului Mallarmé. Gustul de a medita ne vine când suntem sătui de religia exterioară şi de cultură, când nu mai vrem să fim un pion pe eşichierul manipulărilor socioreligioase sau o rotiță în această mare maşinărie de consumat idei, numită, de obicei, Cultură. Unii au dorit să facă din cultul pentru cultură un fel de spiritualitate laică, publică şi aproape obligatorie; dar căutătorul spiritual simte că este vorba de domenii diferite: orice ar face, cultura va rămâne puternic înrădăcinată în câmpurile exteriorului, în vreme ce meditația este un fruct pur din grădina interioară, cât şi, în cele din urmă, o manifestare directă a adevăratei noastre naturi.

Plan de ansamblu

Vom urma un plan care seamănă cu ritmul de creştere naturală cum e cel al unei flori: vom evidenția mai întâi rădăcinile corporale ale procesului meditativ, apoi „tija” psihicului, care reprezintă toate aceste canale mentale, emoționale, prin care trebuie să treacă seva energiei, înainte de a ajunge la înflorirea spirituală; acest subiect va constitui tema celei de-a treia şi ultima parte a cărții de față. În capitolul despre corp, va fi abordată o discuție nu numai despre psihologia meditației, dar şi despre modul de acțiune a gândirii asupra corpului conform cercetărilor cele mai recente. Vor fi prezentate, de asemenea, anumite efecte secundare ale meditației. La sfârşitul capitolului despre somn şi, mai ales, în cel referitor la atenție, ne vom axa pe o discuție vizând strict mecanismele psihologice din procesul meditativ. La încheierea

acestei discuții, voi evidenția totodată posibilitățile terapeutice şi contraindicațiile meditației la subiecți suferind de patologie psihică.

Debutul capitolului despre corp este o parte dintr-o conferință pe care am ținut-o pe insula Réunion pentru un grup de discipoli ai lui Sri Mata Amritanandamayi. Capitolele despre poetic şi imaginar au fost scrise în urmă cu câțiva ani, iar textul referitor la imaginar a apărut deja în revista *Nouvelles Clés* şi într-o revistă de psihologie din Polonia. Capitolul intitulat „Substanțe" a avut ca punct de plecare un articol despre endorfine, pe care Marc de Smedt mi l-a cerut tot pentru *Nouvelles Clés*; l-am dezvoltat mult printr-o experimentare personală: administrându-mi un inhibitor al beta-endorfinei, am putut să verific pe mine însumi faptul că majoritatea efectelor meditației era întreruptă. Am repetat această experiență pe un mic grup de „meditanți" în timpul unui curs despre Vipassana, apoi am adăugat o a doua parte la capitolul în care a fost abordată, în profunzime, diferența dintre experiențele induse de drog şi cele de meditație. Pentru aceasta, a trebuit să fac o distincție clară între Conştiință şi stările de conştiență.

Unele pasaje din lucrarea de față par să se îndepărteze de conceptul de meditație, dar în realitate nu e aşa; mai degrabă acest concept de meditație merge foarte departe, atingând din interior domenii ce ar putea părea separate văzute din exterior. În această carte nu am inclus un capitol despre dragoste. Psihologii cu o anumită experiență clinică afirmă că „iubirea nu vindecă". E adevărat, în cazul în care considerăm dragostea ca fiind bazată pe o relație între două ego-uri; dar ofer pe parcursul lucrării de față, în special în capitolele despre emoții, ego şi detaşare, un anumit număr de chei pentru ca dragostea-ataşament să poată fi purificată şi să devină Dragoste care vindecă.

Nu voi discuta în detaliu metodele de meditație: este rolul învățătorilor spirituali de a le explica pe cele pe care le cunosc şi de a le adapta nivelului elevilor. Putem găsi, de asemenea, în cartea lui Marc de Smedt, *Techniques de méditation et pratiques d'éveil* (*Tehnici de meditație şi practice de trezire spirituală*), o descriere a numeroase metode ce ne permit o purificare a mentalului şi să accedem astfel la o conştiență mai clară9[9].

Totodată, nu voi face o clasificare comparativă a stărilor de conştiență superioare, pe-o parte, deoarece ar fi trebuit să le experimentez eu însumi şi, pe de altă parte, întrucât subiectul a fost deja abordat de alți psihologi transpersonali cum ar fi Wilber10[10] sau, recent, Walsh11[11]. În limba franceză, putem găsi articolul „Anthologie de l'extase", de Pierre Weil12[12], şi o carte despre extaz scrisă de Marc-Alain Descamps13[13]. Voi consacra totuşi ultimul capitol „conştiinței pure", obiectul demersului meditativ: reflectând asupra acesteia, ne

apropiem de ea. Şi chiar dacă nu avem la început decât o cunoaştere intelectuală referitoare la acest domeniu, am putea-o folosi drept hartă pentru a ne ghida atunci când ne vom confrunta cu nişte experienţe reale.

De la o carte la alta

De zece ani de când locuiesc în India, mi-am împărţit timpul între practicarea meditaţiei, studiu şi scris. Subiectele pe care le-am ales pentru cărţile mele au urmat o progresie relativ logică: mai întâi, dacă vrem să ajungem departe în cunoaşterea sinelui, prima problemă este de a şti dacă avem nevoie de ajutor pentru asta şi cine are competenţa să ni-l ofere. Două chestiuni care constuie tema principală a cărţii mele, *Le Maître et le Thérapeute*14[14]. Apoi, ar trebui articulate trei mari reflecţii organizate şi adesea subiective pe marginea spiritului, influente în epoca actuală: viziunea creştină, viziunea psihologiei occidentale şi viziunea tradiţiilor orientale, în cazul cărora m-am limitat la hinduism şi budism. Aceste aspecte au făcut obiectul celei de-a doua cărţi, *Éléments de psychologie spirituelle*, tradusă în mai multe limbi străine15[15].

În cazul acestei a treia cărţi, subiectul s-a impus de la sine însuşi. Am plecat în India din dragoste pentru meditaţie, în scopul de a avea tot timpul necesar pentru a o practica în bune condiţii; am simţit că, pentru mine, era cea mai bună alegere. Am părăsit Franţa la două luni după ce mi-am încheiat studiile în psihiatrie, la Paris. Sunt un căutător spiritual, care adoră să trăiască retras perioade lungi pentru a putea plonja în sine însuşi. Meditez mai puţin decât maeştri mai vechi pe lângă care îmi duc existenţa, dar mai mult decât majoritatea oamenilor pe care o cunosc în Occident, direct sau indirect, şi care se ocupă cu psihologia şi cu spiritualitatea. Nu sunt „trezit”, însă meditaţia îmi place şi m-am gândit că, dată fiind pregătirea mea iniţială de psihiatru, aş putea reuni câteva reflecţii utile pe marginea legăturilor dintre meditaţie şi psihologie. Am putut vedea, pe durata stagiilor şi a conferinţelor pe care le-am efectuat, cât şi în timpul scurtelor perioade în care am revenit în Franţa, că mulţi oameni sunt interesaţi de subiect, că după o terapie se dedică adesea meditaţiei şi că au urmat o cale spirituală, dar că nu au, în general, o bază suficientă pentru a face o legătură între cele două părţi ale experienţei lor. De asemenea, unii meditanţi voiau să ştie ce este util pentru ei în psihologie, fără a avea însă timpul de a efectua o terapie de durată sau de a parcurge o literatură psihologică importantă şi adesea contradictorie de la o şcoală la alta. Această carte i-ar putea ajuta în egală măsură. În opinia mea, lucrarea de faţă reprezintă o sinteză, nu un amestec.

De aceea, de-a lungul anilor nu am tratat oameni în cadrul psihoterapiei şi nu am discutat niciodată cu ei la modul spiritual. Sunt liber de toate acestea, meditez şi mă simt fericit. Această carte urmează itinerariul meu: mă voi referi aici puţin la psihopatologie, dar mă voi interesa mai curând de psihologia generală, fără a cădea însă în generalităţi, cel mai adesea, plictisitoare; dimpotrivă, voi rămâne apropiat de problemele practice, ce pot fi puse meditantului. În măsura în care acesta trebuie să facă faţă propriului său psihic, el nu poate fi în afara sau dincolo de sfera psihologiei, eventual, de a fi foarte avansat; dar nu pentru acest fapt

trebuie să subscrie modalităților şi teoriilor psihologiei occidentale recente. El poate folosi referințele psihologiei tradiționale, adesea mai simple şi adaptate practicii însăşi, ori să-şi realizeze propria sinteză.

De ce să mergem în India, dacă avem totul în tradiția noastră? întreabă unii. Există două mari surse de religii mondiale: Ierusalim şi Himalaya. Cu siguranță, pentru Occidentali, Ierusalim se află mai aproape de Benares, dar trebuie să ne amintim că, din punct de vedere lingvistic, sanscrita şi limbile din nordul Indiei, ce derivă din ea, sunt mult mai apropiate de limbile europene decât ebraica, aceasta din urmă reprezentând o lume lingvistică total diferită. Mai mult, datorită modalităților de comunicare rapidă, problema distanței geografice, fundamentală pentru strămoşii noştri, e pusă mult mai puțin în zilele noastre.

Care este interesul de a compara spiritualitățile sau de a le apropia de psihologie? E tocmai acela de a putea găsi explicit cu claritate într-un sistem ceea ce nu este decât implicit în celălat. Este vorba – pentru a parafraza cuvintele lui Raimundo Panikkar – „de ceva ce depăşeşte sfera anatomiei comparate, şi anume de studiul fenomenelor ultime (om, pace, libertate, binecuvântare, viață, moarte), lăsându-ne ghidați mai mult decât o tradiție religioasă16[16]. Unul dintre actele religioase cele mai nobile astăzi îl constituie efortul de înțelegere între religii. Cel mai mare duşman al acestora nu e ateismul, ci integrismul şi sectarismul. Se povesteşte în Zen istorisirea bătrânei bigote care voia ca fumul scos de bețigaşul ei de tămâie să nu se îndrepte decât dinspre fața statuetei sale, reprezentându-l pe Buddha, spre ea, şi nu în direcția celorlalte statuete Buddha de alături. Ea şi-a construit un şemineu chiar lângă nasul statuetei sale, iar după o vreme, nasul divinității se înnegrise de tot…

Sunt convins că toate căile spirituale duc către vârf, dar cele care au o tendință sectară sunt ca un itinerariu de alpinist ce nu ar putea să-şi continue cățărarea decât traversând culoare sau cărări strâmte în interiorul falezei: una dintre plăcerile principale ale ascensiunii, cea a contemplării unui peisaj din ce în ce mai vast, va fi pierdută.

Când ne rătăcim în meandrele teoriilor psihologice sau ale tradițiilor religioase, uităm repede esențialul, pe care-l numim Divinul, Ființa sau Sinele. Dacă această carte ar putea fi un rapel, şi-ar îndeplini funcția. Eu însumi sunt calea tradiției spirituale Vedanta (ansamblu de concepții expuse în Upanişade), care e non-dualistă, mai exact în care credem că „eul”, lumea şi Dumnezeu reprezintă o singură substanță, şi nu nişte substanțe separate. Este o cale pe care o putem practica fără să recunoaştem un Dumnezeu personal, fapt ce uşurează în mare măsură o atitudine non-sectară, deşi există, din nefericire, ca peste tot, adepți imaturi ai tradiției în speță, care e posibil să fie sectari. Vedanta e bazată pe cunoaşterea de sine, adesea grație întrebării „Cine sunt eu?”. Prin acest fapt, are un solid fond comun cu psihologia modernă, care se sprijină pe introspecție. Cunosc de zece ani şi trăiesc de alți cinci pe lângă Vijayananda, un fost medic francez, care a locuit 45 de ani în India pentru a se dedica practicii spirituale. El rămâne occidentalul care a fost cel mai apropiat de sfânta Ma Anandamayi. A petrecut 17 ani ca eremit în Himalaya şi reprezintă un exemplu viu al posibilității efectuării unei experiențe mistice dincolo de diferențele religioase şi sectare. Discuțiile pe care le-am avut cu acest medic, vreme

de un deceniu, au contribuit în mare parte la stabilirea legăturilor de forță ale lucrării de față şi sunt mulțumit că el a fost primul care a citit-o.

Dacă nu mai pun ghilimele pentru a cita cuvintele sfintei Ma, o fac deoarece se subînțelege că noțiunile spiriuale exprimate în această carte sunt bazate pe învățăturile ei, care nu diferă de cele ale tradiției indiene. (În anul 1996, centenarul naşterii sale [1896], au fost publicate cinci noi cărți despre Ma, pe care cititorul le poate consulta dacă doreşte17[17].) Cât despre ideile mele despre psihologie exprimate în cartea de față, ele s-au născut din întâlnirea acestor învățături cu pregătirea mea inițială de psihiatru, o formare având o orientare psihoterapeutică. Unii cred că baza mesajului tradițional al Indiei nu este adaptabilă Occidentului modern. Această carte constituie o dovadă a contrariului. O altă dovadă dacă mai e nevoie: numărul considerabil de discipoli ai lui Shri Mata Amritanandamayi (lider contemporan spiritual hindus cunoscut ca „sfânta care îmbrățişează") în Occident, de când ea venea aici în fiecare an pentru o perioadă de trei luni. Amma, aşa cum e numită, are nişte învățături aflate complet pe aceeaşi linie a curentului principal al tradiției hinduse, cât şi un nivel spiritual şi o compasiune ce îi permit să-şi depăşească pe larg limitele culturale. Nu mai este nevoie să căutăm guruu indieni aproape necunoscuți în însăşi țara lor, ori cunoscuți pentru părțile lor rele, sub pretextul că au citit câteva cărți de psihologie şi, mai ales, că repetă ceea ce occidentalul mediu – prea mediu – doreşte să se audă zicându-se. Asta înseamnă să ținem în cunoştință de cauză oamenii în ignoranță. Am putea lega psihologia modernă de o învățătură nemarginalizată din India, recunoscută pe larg drept centrală. Pentru aceasta, trebuie să fim puțin creativi, să ştim cum să găsim legături, trăsături comune între cele două sau cel puțin să permitem trecerea de la una la alta; exact asta fac în lucrarea de față.

Spirala spiritualului

Vom găsi în această carte un anumit număr de teme, de fapt nişte axe în jurul cărora mă voi roti ca într-o spirală: este o formă de stil meditativ propice unei reflecții spirituale. Subiectele dezvoltate mai întâi la modul liniar vor fi reluate apoi sub forma unor gânduri scurte, a unor formulări. Iubesc acest stil care este cel al aforismelor şi al maximelor, stilul din antichitate. Formulările scurte sunt mai uşor de reținut decât discursurile lungi şi au deci mai multă şansă de a fi prezente în meditațiile ulterioare. Alături de istorisiri, ele reprezintă pâinea zilnică a învățăturii orale tradiționale şi consider un lucru bun păstrarea acestui stil viu în secolul actual de inflație a limbajului legat de facilitatea comunicării. Întocmai picturii impresioniste, care creează o față prin pete succesive de culori, organizarea formulărilor în acelaşi spațiu sfârşeşte prin a desena o formă clară şi semnificativă. Prin scurtimea lor, anumite gânduri ar putea da locul unor interpretări greşite; dar în realitate, contextul acestei cărți şi formulările redate vor arăta singure cum să fie înțelese corect. Este adevărat că aceste fragmente de gândire nu pot fi citite la fel de repede ca un roman sau un ziar, de aceea trebuie să ne oprim asupra unora pentru a reflecta pe marginea a ceea ce vor să spună; însă dacă unii cititori doresc o carte despre meditație, în care nu există nimic asupra căruia să meditām, nu pot decât să-i trimit la paradoxul dorinței lor.

Cuvintele străine puse între paranteze sunt cuvinte sanskrite. Am încercat să le dau o definiție pe parcursul textului, dar poate fi consultat şi glosarul de la sfârşitul cărții. Am adăugat un alt glosar pentru termenii de specialitate din psihologie şi fiziologie, utilizați în lucrarea de față. Mă simt într-un fel traducător, deoarece m-am străduit să transfer noțiuni tradiționale într-un limbaj mai modern, cu care occidentalii sunt mai obişnuiți. Nu am pretenții în privința unui fond de noutate, deoarece aceasta nu e deloc necesară pe calea spirituală. Omul occidental e stimulat într-o aşa măsură de mass-media şi de societatea de consum prin apetiturile sale pentru noutate, încât această însuşire devine un fel de maladie a sistemului său digestiv: am putea-o numi „neofagie". Nu am o încredere oarbă în gimnastica mentală, care constă în a reliefa adevăruri vechi prin cuvinte noi, deşi acestea pot avea un efect cvasi magic asupra psihicului oamenilor: aşa cum există pilule care pot induce efectul placebo, la fel de bine putem găsi cuvinte placebo. Dacă este evocat în mod obişnuit mirajul imaginilor sub expresia „capcană cu oglinzi de prins ciocârlii", am putea desemna hipnoza cuvintelor prin cea de „vorbitor care se adresează ciocârliilor".

Întâlnim adesea o idee stranie în mediile spirituale: dacă cineva foloseşte limbajul tradițional înseamnă că e un papagal care repetă maşinal cuvintele şi nu are experiență interioară; dimpotrivă, dacă spune lucruri ciudate, pe cât posibil puțin obscure şi bruind capacitatea de înțelegere, e aclamat drept un om mare. Totuşi, câțiva înțelepți, ca Ramana Maharshi, păstrau un limbaj strict tradițional, dar aveau o Realizare. Acest limbaj îl putem simți în cuvintele lor şi îl înțelegem citindu-le istoria vieții, deşi ar fi mai bine să trăim câtava vreme pe lângă un mistic şi să vedem ce realizează în viața de zi cu zi pentru a ne face o idee despre nivelul său.

Cu toate acestea, dacă citez cuvinte ale unor maeştri spirituali, o fac deoarece am convingerea că acest fapt i-ar putea ajuta pe cei care îi cunosc deja pe maeştrii în cauză şi ar stârni, de asemenea, interesul celor ce nu-i cunosc încă. Sunt de acord cu faptul că nu exprimăm corect decât ceea ce am trăit, or, de fapt, tocmai această carte este bazată pe experiența mea în privința meditației. Cu toate acestea, nu am întrebuințat stilul „eu, eu însumi am trăit…", întrucât consider că are şi el limitele sale, înseşi limitele sintagmei „eu, eu însumi …"

Vom găsi în această carte mai multe niveluri care alternează şi se completează: voi îmbina medicina cu metafizica, psihologia cu misticismul, fără a uita o pată de poezie şi de umor. Dacă glumesc adeseori pe seama unor noțiuni sau a unor atitudini ce mi se par contradictorii ori fără cap şi coadă, nu trebuie să vedem în asta o respingere a persoanelor, ci, pur şi simplu, o îndepărtare de ideile la care nu subscriu. „Spiritual" semnifică, de altfel, atât mistic, cât şi umoristic: jonglând cu vorbele, spiritualul face să țâşnească din acestea o sclipire de înțelepciune. În realitate, există o înțelepciune deja conținută în cuvinte, dar nouă ne revine sarcina de a o descoperi.

Cele două căi

Putem distinge două mari căi mistice, calea Dragostei şi cea a Cunoaşterii. În prima, suntem centrați pe un Dumnezeu personal, iar practicarea acesteia constă adesea în a repeta unul dintre numele lui cu devotament; în cazul celei de-a doua, ne observăm propriul mental utilzând diverse teme principale: respirația, întrebarea „Cine sunt eu?" etc. Într-un intinerariu de

meditație, avem nenumărate experiențe interioare şi este aproape indispensabil de a urma un plan bine definit pentru a putea parcurge acest drum.

Calea Dragostei pare în întregime religioasă şi deci în afara câmpului psihologiei, chiar în concurență cu ea. Totuşi, este o cale eficace pentru a transforma individul, adesea într-un mod mai profound şi mai durabil decât în cazul unei terapii. Vom încerca să vedem de ce anume mai degrabă decât de a ne juca de-a struțul şi de a face în aşa fel ca şi cum această cale nu există.

Să precizăm, în trecere, că în tradiția creştină cuvântul „meditație" are sensul restrâns de reflecție intelectuală prelungită, focalizată asupra unui subiect dat; cuvântul „contemplare", adică o conştiență dincolo de forme, ar fi ceea ce ar corespunde sensului cel mai obişnuit al cuvântului „meditație" la ora actuală, traducând termenul *dhyana* din Yoga. Uneori, cei care urmează o cale evlavioasă nu vor absolut deloc să vorbească de psihologie. Ei mă duc cu gândul la ecleziasticii din vremea Galileei, care nu voiau să audă vorbindu-se despre astronomie. Cu toate acestea, am putea afirma că Dumnezeu, aşa cum creat legile fizicii guvernând corpurile cereşti, la fel a creat şi legile psihice guvernând universul nostru interior. Şi nu e nimic rău în a le studia. Asta înseamnă că nu trebuie să devenim neapărat adepții unei şcoli sau ai unei mişcări psihologice date, deoarece ar fi, cu siguranță, o eroare.

Dragostea omenească este bazată pe un ansamblu fizico-afectiv; iubirea spirituală caută esența iubirii; dar mai există un stadiu în acest parcurs, în care ne întrebăm cine experimentează esența în cauză: e vorba de calea Cunoaşterii. Am studiat succint raportul dintre calea Dragostei şi calea Cunoaşterii în cartea mea, *Éléments de psychologie spirituelle*, dar mai ales în două articole aprofundate despre blocajul mental, sensul suferinței şi al persoanei în creştinism şi non-dualismul, în special tradiția Vedanta18[18]. Nu voi reveni asupra acestor articole în cartea de față, în care mă voi referi în special la Vedanta şi la budhism (pentru studierea meditației în Biblie, a se vedea cartea lui Kaplan19[19]).

Baza căii Cunoaşterii poate fi găsită în formularea din *Bhagavad Gita* (IV, 38): „Nu există în această lume un purificator egal cu Cunoaşterea." Din această afirmație deducem că există o anumită analogie între calea Cunoaşterii şi psihoterapie. Observând şi simțind fenomenele interioare, putem discerne multe lucruri. O conştiență desăvârşită este ca un laser care poate opera în interiorul organismului ceea ce trebuie operat. Acestea fiind spuse, practicarea meditației reprezintă o sarcină considerabilă: este vorba, pur şi simplu, de a inversa procesul de creație şi de a coborî în timp până la perioada în care am fost zămisliți. Nisargadatta zicea: „Toată lumea îmi cere o cale [o metodă de meditație]. Cum aş putea să vă spun? Refaceți drumul pe care ați venit."20[20]

Nu trebuie să exagerăm în privinţa distincţiei dintre calea Dragostei şi calea Cunoaşterii. Ambele presupun o purificare optimă a mentalului şi o concentrare puternică asupra scopului (*bhakti*, devotament, sau *mumukshutva*, dorinţă intensă de eliberare). În cadrul psihologiei nu există aceste baze şi scopuri şi nu poate fi pusă deci pe acelaşi plan. De exemplu, notăm o diferenţă considerabilă între a trece de la un simbol la altul, atunci când ne interesăm de interpretarea viselor, şi a fi concentrat intens asupra unui singur simbol pentru Divin aşa cum face idolatrul: în primul caz, energia rămâne relativ diluată, chiar dacă anumite simboluri sunt mai accentuate decât altele; în al doilea caz, energia are şanse reale de a se intensifica.

Am putea afirma că cele două căi ale misticismului se bazează pe două lipsuri ale ego-ului pentru a le transcende: nevoia de a fi recunoscut şi iubit cu orice preţ în ceea ce priveşte calea Evlavioasă, precum şi sentimentul naiv de atotputernicie pentru cea a Cunoaşterii.

Dacă depăşim sfera compartimentelor metafizice pentru a examina realitatea din experienţa interioară, există, cu siguranţă, mai multe raporturi decât ne-am putea imagina între cuplurile a fi/a nu fi din budhism şi uniunea/separare din cadrul căii Evlavioase.

În sfârşit, nu este inutil de a evoca o distincţie clasică importantă între două tipuri de meditaţie: concentrarea, care conduce destul de rapid la experienţe de pace sau de bucurie, dar care întâmpină dificultăţi în a accede la fondul mental, şi observarea, ce se poate dovedi ineficace la un debutant, dar având totuşi puterea de a conduce la rădăcina mentalului. Vom găsi în capitolul despre atenţie o discuţie pe marginea acestor două metode.

De la sine spre Sine: psihologie şi spiritulitate

Există, negreşit, un raport între psihologie şi spiritualitate, întrucât ambele sunt bazate pe spirit, iar noi nu avem decât un singur spirit. Anumiţi psihologi avizaţi şi-au dat seama că a ne mulţumi să înţelegem unele aspecte ale funcţionării mentale sau de a-i gera stresul nu e nici suficient, nici satisfăcător. Apropierea dintre psihologie şi spiritualitate a început cu oameni ca Fromm, Maslow, Assagioli, Watts şi s-a concretizat prin formarea unei mişcări sub auspiciul publicaţiei *Journal de psychologie transpersonnelle*, care a apărut în Statele Unite în 1968 şi există şi astăzi. Tendinţa la ora actuală este de a distinge, în cadrul psihologiei, trei grupări: comportamentaliste, umaniste şi transpersonale. Există cazuri de întâlniri în profunzime dintre Orient şi Occident, cum este aceea a lui Swami Rama, care a primit o educaţie tradiţională în Himalaya, dar a studiat în Occident psihologia, şi cea a unuia dintre discipolii lui, Swami Ajaya, doctor american în psihologie. Cărţile pe care le-au scris, în colaborare, evidenţiază o întrepătrundere de o calitate rară între psihologia tradiţională Yoga şi ceea ce este mai bun în psihologia occidentală21[21]. În Franţa, Maryse Choisy a fost o pionieră în domeniul psihanalizei. Pasionată, în acelaşi timp, de chestiunile spirituale, ea a creat o asociaţie numită Alianţa mondială a religiilor, iar atunci când am întâlnit-o, spre sfârşitul vieţii sale, încetase psihanaliza de 15 ani şi nu mai practica decât mantra şi meditaţia asupra luminii. Allendy, care este un fondator al psihanalizei franceze împreună cu Laforgue, a ţinut ultima dintre toate conferinţele sale la 9 mai 1941, ziua aniversării lui Buddha, cu tema „Eliberarea prin Conştienţă", prelegere ce reprezintă o orientare comună spre budhism şi psihanaliză. El a fost

invitat de Swami Siddheshvarananda, animator al Misiunii Ramakrishna, aflat în exil, ca şi Allendy, la Montpellier22[22]. Mai târziu, Dr. Hubert Benoît a scris despre Zen şi psihanaliză, soții Desjardins – despre învățământul din India şi psihologie, iar Marc-Alain Descamps a publicat mai multe cărți abordând subiecte de psihologie transpersonală.

Un număr important de mişcări face legătura între psihologie şi spiritualitate. Despre Gestalt s-a afirmat că era o „meditație vorbită”. Un caz interesant este cel al fondatorilor mişcării „Illumination intensive”, Charles Burns şi Jane Fay: chiar dacă mişcarea lor a luat o mare amploare, inclusiv în Franța, ei au decis să nu profite de acest avânt şi trăiesc în prezent retraşi, Burns în Australia ca eremit, iar Fay între India şi Statele Unite. Ei au înțeles că întrebarea „Cine sunt eu?” a lui Ramana Maharshi, ce i-a inspirat pentru metoda lor de stagiu, era mult mai greu de rezolvat decât părea la început. În Franța, mai multe asociații se ocupă de psihologie şi spiritualitate: Asociația franceză a transpersonalului, care publică un Buletin; Asociația internațională de psihiatrie spirituală, care publică un ziar simultant în limbile franceză şi engleză; Spiritual Emergence Network, cu ziarul său, axat pe munca lui Grof pentru a ajuta subiecții trecând printr-o criză psihospirituală; Asociația Yoga şi Psihologie şi ITREC. Recent, a fost creată o diplomă de studii superioare în ştiințe interdisciplinare ale omului, în cadrul unei facultăți private recunoscute de Ministerul francez al Educației Naționale23[23].

Există baze comune între psihologia meditației şi psihologia modernă: de exemplu, importanța acordată mecansimelor de transfer, de proiecție şi de identificare. Vom vedea pe parcursul acestei cărți rolul dezidentificării în evoluția interioară. Yoga poate fi considerată o ştiință, deoarece aceleaşi practici efectuate în condiții identice produc global rezultate similare. La modul simplu, aşa cum condițiile sunt psihologice, iar rezultatele practicii nu se manifestă decât pe termen lung, acest aspect de ştiință exactă este, cu siguranță, mai puțin clar ca în fizică sau în chimie; dar e, de asemenea, cazul psihoterapiilor. Gustul pentru Yoga nu vine dintr-o patologie, ci dintr-o normalitate nesatisfăcută. Karma corespunde ansamblului de probleme indecise şi ar fi mai bine să nu fim prea greoi în gândire dacă vrem să putem fi gata (*adhikari*) pentru calea Yoga.

În Occident, există tendința accentuată de a diferenția psihoterapia de meditație afirmându-se că prima e practicată în doi, în timp ce a doua – doar singură. În realitate, meditația tradițională este făcută împreună cu un maestru spiritual. Când el nu este prezent fizic, prezența sa subtilă nu e mai puternică, deşi, cu siguranță, legătura a fost stabilită.

Nu cred că descoperirea inconştientului aparține secolului al XX-lea. În toate epocile, inclusiv a noastră, oamenii şi-au cunoscut inconştientul (poeți, creatori, sfinți), iar alții, nu, la fel cum, din toate timpurile, oricare ar fi fost stilul în care se exprimau, au existat artişti buni, şi alții la polul opus. Ceea ce a adus secolul nostru este o mai bună comprehensiune a psihopatologiei şi un vocabular tehnic pentru a o descrie şi a o înțelege până la un anumit punct.

După o primă etapă de dezvoltare a psihanalizei, s-a manifestat o reacţie împotriva centrării sale pe patologic. Jung a încercat să ofere, din nou, un loc onorabil religiei. Bachelard – poeziei, Rogers şi Fromm – dragostei şi deschiderii inimii. S-a observat faptul că ţara spiritului nu avea nevoie doar de spitale, ci şi de stadioane unde oamenii puteau să-şi exercite şi să-şi dezvolte facultăţile. Era, de fapt, o revenire la perspectiva dezvoltării spirituale.

La fel cum psihologia ce a apărut la începutul secolului trecut s-a eliberat de influenţa dogmei religioase şi a materialismului scientist, tot aşa psihologia umanistă a scuturat vreme de trei decenii dogma psihanalitică şi materialismul comportamentalist; cu toate acestea, ea a avut tendinţa, focalizându-se pe emoţii, să nu le mai vadă decât pe ele şi să cadă în „reducţionism emoţional". De aici a rezultat apariţia mişcării transpersonale. De altfel, nu putem subscrie modelului cibernetic al creierului aşa cum propun unii biologi, deoarece organul în cauză exclude în practică posibilităţile de autovindecare; or, acestea sunt bine stabilite.

Într-una dintre ultimele lui scrieri (analiză încheiată şi interminabilă), Freud aştepta, fără să fie cu adevărat conştient de asta, apariţia a ceva ce semăna foarte mult cu meditaţia pentru a scoate psihanaliza din impasul în care se simţea închis: „Nu există nicio îndoială că e de dorit reducerea duratei tratamentului psihanalitic, dar nu veţi putea să vă duceţi la bun sfârşit proiectul terapeutic decât argumentând puterea analizei care asistă ego-ul. Influenţa hipnotică părea să fie un instrument excelent, însă cunoaştem bine motivele pentru care am abandonat-o. Nu a fost găsit încă un substitut pentru hipnoză."24[24] Defectul principal al hipnozei este un exces de directivitate impusă din exterior; am putea adăuga că defectul principal al analizei îl constituie un defect de directivitate venind din interior. Odată cu dezvoltarea iniţială a capacităţii de concentrare, apoi cu cea a observării libere a spiritului, meditaţia pare să fie un termen mediu între aceste două extreme, în măsura în care se are în vedere o explorare a sinelui pe o durată mare.

În continuare, să încercăm să precizăm câteva puncte de legătură şi diferenţe între metoda psihanalitică şi meditaţie. Comparând inconştientul cu partea ascunsă a unui aisberg, Freud evidenţia o viziune mai degrabă limitată şi cu un fond pesimist al conştiinţei. Jung, cu inconştientul colectiv, a prezentat mai curând individul ca o insulă unită cu un soclu. În ceea ce priveşte meditaţia, aceasta îşi înalţă capul şi priveşte cerul care acoperă marea, insulele şi arhipleagurile. Ea îşi lărgeşte perspectiva asupra Sinelui (în sensul oriental al cuvântului) care înglobează indivizii atât în partea lor conştientă, cât şi inconştientă. Trebuie să amintim că, pentru Orient, Sinele nu reprezintă un arhetip produs de organizarea fericită a pulsiunilor inconştiente, ci este o conştienţă pură (*cf.* ultimului capitol). Chiar şi un oriental puţin cultivat din punct de vedere religios poate avea o intuiţie clară despre Sine, care e un fel de bază pozitivă a fiinţei şi este comună tuturor. Îmi amintesc de un studiu de psihologie transculturală arătând că această noţiune e mult mai puţin clară la occidentalul modern. Sinele reprezintă suportul pentru restul, în întregime, baza însăşi a profunzimii. Atâta vreme cât o psihologie nu va fi fondată pe Sine, ea nu va fi, la modul superficial, decât o aşa-zisă psihologie „a profunzimilor".

Am dezvoltat deja, în *Éléments de psychologie spirituelle*, conceptul conform căruia a ne agăța de status quo (dorința de menținere a unei situații existente) nu înseamnă un semn de normalitate, ci mai degrabă de „normoză” (boală a normalității), adevărata normalitate fiind în evoluția interioară. Există momente în care obsesia normalității medii (a fi ca toată lumea şi aşa cum am fost dintotdeauna) devine atât de separată de realitate, încât am putea vorbi chiar de „normofrenie”. Faptul de a fi în întregime identificat cu o interpretare univocă şi rigidă a personalității este o formă de psihoză.

Dacă meditația poate oferi ceva psihanalizei, acesta ar fi de a vindeca de fixația sa pe marginea fixațiilor infantile. Dorința de a rezolva tot prin analiza fixațiilor infantile, deşi interesantă, neglijează ceea ce pe termen lung va devine motto-ul principal al vindecării: intensitatea experienței pozitive în momentul prezent. Extazul vindecă, are o valoare eliberatoare de sine; voi dezvolta această idee discutând despre mecanismele de acțiune ale meditației în capitolul referitor la atenție. Contrar psihologiei, este admisă în Tradiție posibilitatea unei experiențe eliberatoare definitive, evocată prin diverse imagini: arborele este dezrădăcinat, semințele sunt prăjite şi nu vor mai germina, focul e acoperit de apă şi nu se va mai reaprinde etc.

Aşa cum am văzut, examinarea de către Lukoff a articolelor pe tema psihologei, religiei şi a spiritualității arăta că o credință spirituală, din punct de vedere statistic, făcea oamenii mai fericiți, la modul personal şi familial. Că pacienți psihiatrici vorbesc, de asemenea, de experiențe aparent spirituale nu schimbă cu nimic lucrurile în acest sens, exceptând cazul în care ar trebui să admitem faptul că ei vorbesc de bani, de sex şi de politică ar implica să fie interzise aceste subiecte ansamblului populației. Cine vrea să încerce?…

Aş dori să insist mai departe asupra unui alt aspect al muncii lui Lokoff: divorțul între populație şi psihoterapeuți în ceea ce priveşte chestiunile religioase. Conform unor anchete diverse, 95-98% din populația Statelor Unite crede într-o divinitate transcendentă, dar aceste cifre scad la 43% în privința psihologilor. Dacă 89% dintre americani se roagă lui Dumnezeu, doar 2,5% dintre studiile de psihologie sau de psihiatrie includ variabila religioasă în analizele lor, şi chiar majoritatea referitoare la factorul de patologie potențială. Se pare că studiile ce arată un efect pozitiv al religiei sau al spiritualității asupra psihicului sunt publicate cu greu în reviste profesioniste. Pentru o ştiință ca psihosociologia, care îşi susține sus şi tare obiectivitatea, nu este strălucitor… 72% dintre psihologi mărturiseau că s-au pronunțat în privința unor chestiuni religioase în exercitarea funcțiilor lor, dar declarau că nu au fost formați pentru asta.

Am putea apăra necesitatea acestui divorț între terapeuți şi public afirmând că religia şi spiritualitatea se află în afara domeniului psihologiei. Dar acestea fac parte integrantă din spiritul omenesc, însă tocmai acest spirit constituie obiectul psihologiei. Am putea pune astfel întrebarea de fond: obiectul trebuie să se adapteze ştiinței sau invers? Divorțul în speță pune două probleme de etică: terapeutul are dreptul să intervină în domenii în care nu a fost format? Pe de altă parte, nu riscă el, oare, să-i impună pacientului viziunea sa proprie asupra lumii, anticredința sa la modul mai mult sau mai puțin mascat? Are acest drept? Profesioniştii terapiei ar trebui să vegheze să nu devină un nou cler, adică un intermediar – plătit, bineînțeles, şi prezentându-se ca indispensabil – între persoană şi ea însăşi. Faptul de a folosi un limbaj

intelectual şi aparent ştiinţific face încă şi mai insidioasă deviaţia sectară posibilă: exemplul scientologiei, bazată pe o prezentare raţională şi psihologică a faptelor psihicului şi care a devenit o sectă dură, ar trebui să invite şcolile de terapie la prudenţă şi la modestie. Pentru a spune pe şleau, există o deviaţie permanent posibilă de la şcoală la capelă, apoi de la capelă la biserică şi de la biserică la mafie. Este o tendinţă naturală a omului de a se regrupa prin afinitate; aceste regrupări ar putea fi ajutoare ideale şi nu nişte capcane.

Mai trebuie subliniate şi alte aspecte importante. Mai întâi, cred că cel mai mare risc al unui amestec făcut în grabă între psihologie şi spiritualitate este de a produce o spiritualitate fără vlagă. Nici terapeuţii, nici pacienţii nu ar trebui să se teamă de a face faţă acestor suferinţe create din dorinţa de a trece la un nivel superior de conştienţă. Ego-ul e viclean şi va avea tendinţa să se joace de-a v-aţi ascunselea cu psihologia şi spiritualitatea, aşa cum copiii părinţilor divorţaţi se joacă cu rivalitatea ce-i opune pentru a obţine ceea ce vor. Tibetanii au o imagine tradiţională pentru acest gen de cazuri, cea a liliacului care se pretinde pasăre atunci când e cu şoarecii şi trece drept şoarece atunci când este cu păsările. Se povesteşte, de asemenea, în India, referitor la ego, istorisirea profitorului care s-a dus la o nuntă şi a spus la toată lumea: „Sunt dintr-o familie bună”… Cei doi socri au bănuit ceva nelalocul lui abia după multă vreme şi au încercat să-l prindă într-un colţ, dar exact în acel moment profitorul şi-a luat tălpăşiţa şi a dispărut.

Mi se pare că la ora actuală funcţia unei psihologii spirituale nu constă doar în a servi drept cheie de boltă comună unor curente spirituale diverse zicând că totul se reuneşte la vârf. Odată ce suntem convinşi de asta, ar trebui, de asemenea, să examinăm fundaţiile. Care sunt sfaturile pe marginea practicii şi a disciplinei, pe care le găsim în majoritatea tradiţiilor pentru a asigura o dezvoltare interioară reuşită? Ar fi un subiect util de clarificat în contextul actual.

Metodele de inspiraţie psihanalitică au tendinţa de a pune responsabilitatea suferinţelor pe umerii părinţilor; li s-a reproşat adesea acest fapt, pe bună dreptate. În ceea ce priveşte comportamentalsimul, acesta atribuie responsabilitatea mediului. Noţiunea karma individuală dezvoltată în Orient poate ajuta persoana să se simtă în întregime responsabilă de ea înăşi.

Un psiholog care nu reuşeşte să dea un sens vieţii este ca un ucenic reparator de renaşteri, care le poate demonta, dar nu e capabil să le pună la loc. Fără a face vreo referire la psihologia sensului ca la Victor Frankl, putem să-i lăsăm cuvântul lui Einstein: „Omul care consideră propria sa existenţă şi pe aceea a semenilor lui ca lipsită de sens este nu numai nefericit, ci şi aproape deloc adaptat şi capabil de a trăi25[25].

O perspectivă spirituală sănătoasă ne ajută să relativizăm psihologia şi problemele ei nedefinite; învăţăm să ne dezidentificăm de aceasta. Aşa cum zicea Nisargadatta: „De ce să încercăm să schimbăm o stare mentală care, oricum, se schimbă tot timpul?26[26]

În sfârşit, ne putem întreba dacă psihoterapia furnizează un arier-plan pentru meditaţie sau invers. Aş înclina mai degrabă pentru a doua ipoteză, în măsura în care psihoterapia este un demers limitat în timp, în vreme ce meditația ne însoțeşte pe durata întregii vieți. Cu toate acestea, ambele au acelaşi punct comun de plecare: Conştiinţa care eliberează. Buddha a fost întrebat într-o zi: „Ce crede venerabilul Gautama că ar fi util?

— Perfectul consideră util fructul eliberării prin Conştienţă.” (Samyutta Nikaya, 46-6)

Dincolo

„Dincolo” ar putea fi refrenul acestei cărți: ceea ce se află dincolo de corp, de emoţii, de relaţii, de legăturile afective sau de înseşi experienţele interioare. A păşi dincolo de corp, temă care revine adesea în Zen şi Vedanta, nu semnifică a încerca să-l martirizăm sau să-l stăpânim cu forța. Este vorba de a înțelege profund că mentalul senzorio-motor, prin acțiunea sa constantă, împiedică bucuria deja prezentă la baza noastră înşine de a se manifesta. Mentalul nu se poate elibera de el însuşi aşa cum un înotător nu poate să se ridice deasupra suprafeței unui lac şi să meargă pe apă. Mentalul are nevoie să se raporteze la ceva deasupra lui însuşi, sau dedesubt, ori alături, în orice caz *în afară*: dacă non-mentalul nu ar fi existat, trebuia inventat.

Atunci când o maşină se înnămoleşte, nu are rost să apăsăm pedala de accelerație: trebuie să ieşim din vehicul şi să căutăm o porțiune uscată de pământ pentru a trage maşina afară. Ignorarea acestui fapt mi se pare a fi eşecul introspecţiei occidentale în sensul obişnuit al cuvântului: într-adevăr, în aceasta sunt adăugate tot felul de stări mentale şi nu iese nimic. Care sunt psihologii cu diplomă şi cu ochelari pe nas, scriitorii, directorii de institut sau chiar fondatori de metodă, care pot să facă o pauză de câteva luni şi să petreacă opt ore pe zi observându-şi propriul mental aşa cum procedează meditanţii profesionişti? Nu am auzit vorbindu-se despre asta sau, mai exact, cazurile în care am auzit vorbindu-se au fost rare şi nu era vorba de psihologi.

De fapt, dacă am putea asculta cu adevărat ecoul unui gând, apoi ecoul acestui ecou şi aşa până la infinit, conştiinţa s-ar topi în tăcere, iar „Acesta” s-ar dezvălui pe sine însuşi. Generăm primele ecouri, ecouri inferioare, putem concepe un sistem, demonstra o teorie, înțelege o filosofie, dar nu putem decât să credem atunci când e vorba de un mister, şi pierdem astfel subtilitatea, aş dori să spun penetranța, nişte ecouri superioare.

India, unde trăiesc, a dezvoltat simbolurile religioase în profunzime. Numeroase sate au mai mulţi zei şi zeiţe ce le sunt proprii. Cu toate acestea, şi e posibil din cauza complementărităţii în speţă, nu este, fără nicio îndoială, o altă ţară în care să fi fost dezvoltată o asemenea experienţă a Unităţii de dincolo cu toate numele şi toate formele. Dualităţile sunt depăşite, în aşa măsură, încât Absolutul însuşi e descris ca fiind nici real, nici ireal, nici ambele variante în acelaşi timp. Budhişti şi vedantiştii sunt de acord în privinţa acestui subiect.

În psihologie, se vorbeşte, de asemenea, mult despre poziţia „dincolo”; în programarea neurolingvistică de exemplu, există un exerciţiu foarte simplu numit adoptarea poziţiei „meta”: este vorba doar de a ne vedea ca şi cum am fi undeva în spatele sinelui; metoda în speţă reia – sau redescoperă spontan, nu ştiu exact – o veche tehnică de meditaţie. Se vorbeşte adesea de

eficacitatea recurgerii la sinele care observă pentru a trata anxietăți, stări de teamă, conflicte interioare etc. Această poziție permite ieşirea dintr-un cerc vicios, cel al identificării. Prin urmare, vom înțelege uşor că dacă ne putem pune în locul unui sine care observă sinele ce observă, vom reuşi să învingem stări de teamă, de anxietate mai subtile şi să percepem cercuri vicioase mai dificile. Lărgind astfel câmpul conştiinței, permitem Sinelui să se manifeste complet, ne spune Tradiția.

A recunoaşte ceva aflat dincolo de mental şi de persoană nu este o pandalie metafizică; ci o atitudine cu o eficacitate terapeutică. Unul dintre grupurile cele mai eficace pentru tratarea dependențelor, Alcoolicii Anonimi, se axează în acest sens pe mai multe puncte din programul său. Primul este de a recunoaşte neputința în fața alcoolului şi eficacitatea unei puteri superioare – Dumnezeu, aşa cum îl concepem – pentru a oferi un discernământ al acestui raționament. După o progresie a ceea ce am putea numi o „dedublare terapeutică”, subiectul dependent îşi transferă dependența asupra Divinului şi cunoaşte o trezire spirituală, care îl eliberează: este al doisprezecelea şi ultimul punct. Sistemul în cauză şi-a dovedit eficacitatea şi pentru alte forme de dependență, cum ar fi cea legată de droguri, obsesie sexuală, bulimie etc.

Pentru a găsi Sinele, nu este suficient ca în anumite momente să manifestăm un interes oarecare pentru Sine: căutarea Sinelui reprezintă o pasiune. Atunci când este testată terapia prin cuvânt, vizualizare, visul treaz, lucid, dirijat, inițiatic, emoție, energie, mantra şi nu sunt obținute rezultate optime, se declanşează o lehamite enormă, care nu e altceva decât un impuls salutar. Descoperim brusc o energie puternică precum o spadă pentru a tranşa nodurile mentalului. Ne trezim proiectați în afara mentalului, în spațiul spiritual, fără să ştim exact, de altfel, unde vom ajunge.

Psihicul este un vitraliu: geamul colorat nu e cu adevărat frumos decât atunci când vedem prin el, dincolo, lumina cerului. Şi îi putem aprecia astfel culorile şi desenul.

Mentalul nostru poate fi asemuit şi cu un copil care se joacă deci cu obiectele exterioare sau cu gândurile; totuşi, în ceea ce o priveşte pe mamă, ea nu se uită la jucării, ci la copilul care se joacă. Să devenim această mamă. Este vorba de un proces care necesită timp: într-adevăr, mentalul e atât de obişnuit în a fi frământat de problemele sale, încât, în cele din urmă, însăşi simplicitatea îi pune o problemă. El nu se poate debarasa de aceste colete cu raționamente, frumos ambalate şi legate, de sacurile lui cu emoții ce dau pe dinafară şi de valizele sale cu gânduri pântecoase… E regretabil, deoarece drumul interior este lung; şi ar fi mai bine dacă am putea călători uşor. Nisargadatta Maharaj nu ne spune altceva, în termeni mai radicali: „Vă imaginați că sunteți ceea ce nu sunteți – încetați asta. Acțiunea de a înceta este importantă, nu ceea ce veți înceta.”27[27]

Frunza din mâna lui Budha

Într-o zi, Buddha se afla sub un copac; a luat o frunză şi a pus-o în palma sa. Discipolii lui l-au întrebat ce semnifica asta. El a răspuns: „Nenumărate sunt cunoştințele ce mi-au fost revelate, dar nu vă învăț decât cele mai utile dintre toate lucrurile: cunoaşterea care duce la

pace.” Iată deci un fel de apărare şi de ilustrare a simplicităţii în explorarea interioară, în care mă voi folosi mai mult de imagini decât de argumente, poate tocmai datorită faptului că modul în care primele comunică ideile este mai simplu. Dacă punem la ieşirea dintr-un labirint un al doilea, vom multiplica sau vom diversifica şansele de a găsi ieşirea? Atunci, la ce foloseşte să evadăm din mental cu ajutorul mentalului? Acesta, deşi suntem foarte încrezători în el, se aseamănă, în mod straniu. cu un magnetofon îmbunătăţit, care reproduce diferite refrene, le permite să treacă într-o „cameră de mixaj” şi produce o muzică despre care crede că e nouă.

Putem observa că a ne încrede doar în ceea ce e verbalizat pentru a explora interiorul constituie un fel de comportamentalism reductibil. Comportamentaliştii obişnuiţi înregistrează mişcări sau tensiuni musculare, terapeuţii care verbalizează înregistrează cuvinte, dar nimeni nu pare să aibă dorinţa de a vedea ce se întâmplă cu adevărat în interiorul „cutiei negre” a emoţiilor sau a senzaţiilor infraverbale.

Am putut verifica eu însumi că o psihologie ce părea mai degrabă simplistă, cum este cea axată pe cele trei *gunas* (calităţi), era, de fapt, suficientă pentru practica spirituală. Învăţăm diferite metode de a transforma letargia, lenea (*tamas*) în dinamism (*rajas*), prin Hatha Yoga de exemplu. Apoi, ne deprindem să transformăm *rajas* în *sattva* (uşurinţă, lumină) printr-o disciplină de viaţă şi prin meditaţie. Nu afirm că această carte este suficientă pentru a explica toate detaliile mentalului sau ale psihopatologiei, ci că ea oferă punctul de fugă al practicii, la cineva pregătit pentru asta.

Atunci când examinăm istoria ştiinţelor, este interesant de văzut cum cifra zero (*shunya)* a venit din India şi că introducerea cifrelor aşa-zis arabe în locul cifrelor romane a permis ulterior calcule rapide şi dezvoltarea matematicii. La fel, nu este interzis să gândim că introducerea actuală a unei reflecţii pe marginea vacuităţii (tot *shunya*) şi a altor tehnici de meditaţie simple poate declanşa o nouă dezvoltare în psihologia occidentală, aceasta fiind victimă şi paralizată, nu de complexele sale, ci de complexitatea sa. Dacă ar trebui să comparăm meditaţia cu un tratament bazat pe plante, am putea susţine că ea constă într-o naturopatie interioară, în care folosim înainte de toate plantele simple, întocmai călugărilor de odinioară.

Putem vedea inconştientul şi să încercăm să intrăm în sfera lui pentru a ne plimba aici cu riscul de a ne pierde: este tentaţia psihanalizei. Îl putem vedea ca pe o serie de panouri indicatoare, care ne călăuzesc pe drumul cel bun în momentul dorit: e genul de inconştient care ajută în meditaţie. Nu este vorba de a sta pe ţărmul oceanului şi de a ne concentra asupra a tot ce e aruncat pe plajă, ci de a fi aşezat pe malul unui râu şi de a privi obiectele plutind pe suprafaţa apei, trecând prin faţa noastră şi îndepărtându-se.

În domeniul intelectual, cu cât progresăm, cu atât cunoaşterea este mai complexă. În evoluţia meditaţiei, va fi invers. Tehnicile complexe sunt mai degrabă pentru debutanţi, în timp ce practicile cu adevărat experimentate pot păstra o atenţie deplină cu ajutorul unor tehnici foarte simple, ba chiar în lipsa oricărei tehnici. Meditaţia reprezintă o artă: la fel cum în muzică cei mai buni muzicologi n-au contribuit mult la teoriile muzicologice, tot aşa în meditaţie nu există nimic special de aşteptat de la teoriile pe marginea acestui subiect; avem nevoie, în special, de adevăraţi meditanţi. Nu e necesar să ştim cum să demontăm un calculator pentru a-l

fololsi. La fel, nu trebuie să-i cunoaştem toate detaliile trecutului refulat sau ale mentalului său pentru a-l putea utiliza în scopul de a progresa spre eliberare.

Cred că cititorul a înțeles deja chestiunea obsedantă, probabil chiar iritantă, pe care o pune meditația, cu voce înceată, psihologiei: „De ce să complicăm lucrurile, când o putem face simplu?” După ce am epuizat cărțile – sau ele ne-au epuizat –, şi am făcut de atâtea ori turul teoriilor psihologice şi al rețetelor terapeutice, încât ne învârtim în cerc, ajungem la concluzia că cea mai bună psihologie e cea practicată în noi înşine, pentru şi prin sinele însuşi; şi că suntem pregătiți pentru un itinerariu de meditație.

Bazele meditației

Există o noțiune importantă în spiritualitatea hindusă: cea de *adhikari,* semnificând cel care este gata, apt să primească o învățătură. Prima condiție este de a avea intenții clare: de ce dorim să medităm, de ce continuăm să practicăm meditația? Cea mai bună motivație *(sankalpa)* este dorința de eliberare, cât şi faptul de a dori practicarea meditației pentru meditație, ca un fel de artă pentru artă. Dorința de a reduce stresul şi de a avea o viață mai liniştită şi mai conştientă constituie o bună motivație de a începe meditația. Dorința de a înțelege câteva şiretlicuri ale psihicului printr-o voință mai mult sau mai puțin obscură de a-i manipula pe alții reprezintă, dimpotrivă, un scop neadecvat. A ne întreba din când în când „De ce meditez?” este o manieră de a sintetiza diferite informații în domeniu, menite să ne ghideze în marea traversare a lumii interioare.

În cadrul Yoga, începem prin a cere aspirantului să vegheze asupra a cinci puncte principale: non-violența, non-furtul, adevărul, castitatea şi non-acumularea. Fiecare dintre aceste calități are două nivele, conform cărora persoana trăieşte în lume sau îşi consacră întreg timpul practicii spirituale specifice *sadhana*. (Dacă avem o familie, nu putem practica în totalitate non-acumularea, de exemplu.) Hinduşii acordă o mare importanță adevărului; deviza lor este: *Satyameva jayate* (*Adevărul aduce victoria*). Obişnuința de a spune adevărul conferă putere asupra a ceea ce putem afirma despre experiența interioară, ea dă chiar o putere vizavi de sinele însuşi. Dacă obişnuim să nu zicem decât lucruri adevărate, chiar şi ceea ce vom spune inconştientului sub formă de autosugestie, de dorință de evoluție, va avea o tendință puternică de a se realiza. Există o rugăciune vedică aparte, pe care o putem spune în cazul în care dorim să vorbim de subiecte spirituale: „O, Sine suprem, fie ca vorba-mi să-mi fie înrădăcinată în spirit, iar spiritul să-mi fie înrădăcinat în vorbă.”

Înainte de a aborda nivelele superioare de conştiență, este important de a ne cunoaşte pe noi înşine la nivelul inferior de conştiență, care e subiacent pe durata vieții sale zilnice.

În Vedanta, sunt specificați patru stâlpi ai practicii spirituale *sadhana*. Primii doi sunt pereche, discernământul *(viveka)* ce conduce la detaşare *(vairagya)*; atunci când acesta din urmă se dezvoltă, discernământul devine mai pregnant, mai clar. Urmează apoi o listă cu şase calități considerate drept al treilea stâlp. Este interesant de constatat faptul că regăsim aici detaşarea sub un alt nume *(uparati)*, credința *(shraddha)*, deşi credința într-un Dumnezeu personal nu se află pe primul plan în tradiția vedantică; este vorba de încrederea în tradiția urmată şi în maestrul său spiritual. Al patrulea stâlp este dorința intensă de eliberare

(mumukshutva). Înțelepții afirmă că această dorință ar trebui să dispară doar atunci când ajungem foarte aproape de vârf. În cazul în care se stinge foarte devreme, acest fapt are toate șansele de a fi mai curând un semn de moliciune decât de realizare. Dorința de sine în speță este suficientă pentru a genera trezirea, aşa cum spunea Ramakrishna făcând o comparație interesantă: „În momentul în care o mamă îşi pune copilul în pat, el întreabă neliniştit: «Mamă, trezeşte-mă atunci când îmi va fi foame», iar mama îi răspunde: «Nicio grijă, însăşi foamea te va trezi.»"

Căutarea perfecțiunii face parte integrantă din itinerariul mistic. Doar că, încercând să stăpânească în totalitate un singur defect, furia de exemplu, meditantul poate ajunge, practic, la rădăcina mentalului său.

Dacă meditantul nu mai crede în noțiunea păcat şi lasă să se înțeleagă că el crede în legea karmei, aşa cum e adesea cazul, va fi un vid, nu va mai exista nimic pentru a-i confirma simțul responsabilității; de unde rezultă complicații nedefinite în toate domeniile existenței sale.

Noile mişcări spirituale din Occident ar trebui să se inspire dintr-un punct al modelului hindus: diferitele şcoli din India pot avea idei care variază considerabil, dar sunt unanime în privința bazelor necesare unei practici spirituale echilibrate.

Orice ar fi, disciplina nu este de ajuns singură. Mai trebuie o motivație pozitivă pentru ca intensitatea bucuriei pe care o găsim înăuntru să fie superioară celei ce-o obținem în exterior. Este o experiență care se poate întâmpla – cel puțin pentru câtva timp – în contact direct cu un maestru spiritual. O altă motivație o reprezintă curiozitatea de a descoperi lumea mentală, un interes pentru interior, care va conduce progresiv dincolo de mental.

Poate fi studiată experiența meditativă?

Experiența meditativă este dificil de studiat, mai întâi deoarece se schimbă progresiv. Cercetătorii care s-au concentrat asupra subiectului au ajuns chiar să evite în a vorbi de „stări de conştiență", evocând o situație fixată, pentru a utiliza expresia „modalități de conştiență", mai suplă. Mai mult, în special debutanții, dar şi meditanții avansați, au tendința de a crede în unele momente că au atins un nivel înalt, deşi nu e aşa. Ken Wilber amintea de „confuzie pre-trans", constând în a considera nişte fenomene pre-personale (regresie etc.) drept o realizare transpersonală. Maestrul spiritual şi învățăturile au rolul de a ajuta să facă difrențierea; mai mult, impactul pozitiv al experienței provocând schimbări în viața de zi cu zi reprezintă un semn bun de autenticitate. Putem avea numeroase „experiențe de vârf", dar dacă ele nu se schimbă deloc în sine şi în privința comportamentului, nu mai au nicio utilitate. Mai bine ar fi atunci să avem, probabil, trăiri mai puțin strălucitoare în meditația zilnică, dar care să se integreze treptat în viață. În asta constă diferența dintre a găsi bani pe stradă din întâmplare şi a trăi o existență normală.

Nu e nevoie să fii mare psiholog pentru a considera cu o oarecare prudență oamenii care vor să se remarce fără să le fi cerut nimic şi care ne zic: „Eu, am avut câteva experiențe" – ei ne duc cu gândul la cei care spun brusc „Te iubesc" sau „Sunt nevinovat", atunci când nu ne aşteptăm la ceea ce exprimă; e posibil ca ei să mascheze un sentiment contrariu.

Să încercăm, aşadar, în ciuda acestor rezerve, să precizăm câteva aspecte legate de experienţa meditativă şi spirituală. R.M. Bucke a studiat, în cartea sa, *La Conscience cosmique*, scrisă în urmă cu circa un secol şi devenită clasică28[28], atât experienţele marilor înţelepţi ai trecutului, cât şi rezumate ale stărilor mistice trăite de oamenii din epoca sa. El a oferit lista următoare cuprinzând criteriile de trezire a conştiinţei cosmice: lumina subiectivă, distincţia morală, iluminarea intelectuală, simţul nemuririi, pierderea simţului morţii şi al păcatului, caracterul spontan, instantaneu al trezirii, calitatea intelectuală, morală şi psihică a subiectului înaintea experienţei, vârsta la care intervine trezirea, estimată de Bucke la 30-40 de ani, farmecul suplimentar al personalităţii după experienţă, strălucirea, iluminarea, chiar transfigurarea ei.

Cum îşi descriu meditanţii experimentaţi propria trăire, chiar dacă aceasta nu e cea a experienţei cosmice? Conform unui studiu interesant efectuat de Gifford-May29[29] pe zece subiecţi meditanţi cu vârste cuprinse între 3-25 de ani (majoritatea fie repetând o rugăciune repetitivă *[mantra]*, fie observând respiraţia), găsim multe trăsături comune în rezumatele lor despre experienţă, în ciuda căilor diferite pe care le-au urmat. Mai întâi, notăm transcendenţa tendinţelor fizice şi mentale ale ego-ului, un simţ al realităţii diferit cu deschidere spre un nou câmp cu adevărat necunoscut. Este interesant de subliniat că experienţa de transcendenţă e clar mai accentuată la vechii meditanţi decât la debutanţi: există un progres în meditaţie, deşi în anumite perioade de „creastă de val” meditanţii pot să se îndoiască de acesta… Experienţa de meditaţie profundă este descrisă ca paradoxală, cu o vedere generală a unei stări permanente şi metafora spaţiului folosit foarte des. Acest fapt nu e uimitor dacă ne amintim de mistica vacuităţii sau că au fost studiate textele vedantice, în care se pomeneşte adesea de Sine „asemănător cu cerul” *(gagana-sadrishan)*. În sfârşit, aceste experienţe profunde sunt trăite ca fiind mai reale şi „normale” decât cele din viaţa de zi cu zi. Concluzia pe care o putem trage din acest studiu – dacă nu ne-am convins deja – este că experienţele de meditaţie profundă de la o persoană la alta au o bază comună importantă.

Totuşi, dificultatea constă în a distinge condiţionalul din experienţa spontană, din autosugestia provenită din tipul de învăţătură asupra căruia se concentrează meditantul. Problema devine crucială când avem în vedere să luăm un mistic drept un maestru spiritual. În acest moment, trebuie să încercăm să trăim aproape de el un anumit timp pentru a verifica dacă ceea ce spune corespunde cu ceea ce face. Va trebui examinată, în special, raportarea sa la adevăr, deoarece în fondul simţului lui pentru adevăr se află garanţia că ceea ce el povesteşte despre experienţele sale interioare este autentic.

Ma Anandamayi întorcea adesea capul atunci când cineva începea să-i vorbească despre extazurile lui; ea nu prea era interesată. Dimpotrivă, în cazul în care aceeaşi persoană se înfuria, ea putea să-i vorbească mult timp pentru a afla ce s-a întâmplat. Un aspirant spiritual trebuie să practice pentru a-şi provoca propriile experienţe; el nu poate să se bazeze toată viaţa pe cele ale altora şi să rămână casierul care calculează toată ziua nişte bani ce nu-i aparţin. O istorisire a lui Ramakrishna ilustrează pregnant acest fapt: „Un orb din naştere îl întreabă pe prietenul său ce

înseamnă alb. După ce a încercat să-i explice că e vorba de culoarea laptelui, a zăpezii sau a lebedei, prietenul, dezasperat, îşi îndoaie încheietura mâinii pentru a reda forma gâtului lebedei şi a-i explica orbului ce putea fi acea pasăre pe care nu o văzuse niciodată. După ce a atins braţul prietenului, orbul, mulţumit, îi imită gestul şi pleacă zicând celor din jur: «Am înţeles: priviţi ce înseamnă alb, priviţi ce înseamnă alb.»”

Pentru o psihologie ternară

Atunci când ne interesăm de terapia pe termen lung sau de prevenirea în profunzime a tulburărilor psihice, viziunea tradiţională merită luată în considerare. Pentru hinduşi, natura exterioară *(prakriti)*, precum şi mentalul *(manas)*, sunt constituite din trei calităţi, ca şi cum ar fi urzite din trei fire: inerţia, distructivitatea *(tamas)*, excitaţia, respectiv pasiunea *(rajas)* şi puritatea, luminozitatea *(sattva)*. Cel care are o practică spirituală, sau, pur şi simplu, vrea să se simtă mai bine în interior, încearcă să transforme inerţia *(tamas)* şi excitaţia *(rajas)* în *sattva*. Prin această concepţie ternară, India evită să cadă într-o psihologie cu o tendinţă maniheistă, fie că aceasta din urmă este morală cu distinţia sa bine/rău, fie analitică inglobând fatalitatea instinct de viaţă/instinct de moarte. Cei doi poli ai *tamas* (instinctul de moarte) şi ai *rajas* (instinct de viaţă) trebuie depăşiţi de meditant pentru a trezi *sattva* (literal *sat-va*: faptul de a fi, calitatea de a exista)30[30]. Acest termen *sattva*, acest terţ exclus – sau refulat – de sistemele teoretice, moraliste sau psihologice obişnuite este totuşi cel spre care tinde o evoluţie omenească reuşită.

În acelaşi sens, concepţia îngustă dualistă corp/mental din psihologia obişnuită va beneficia de o deschidere salutară dacă se orientează spre o concepţie antropologică ternară: corp/suflet/spirit (în latină: *corpus/anima/spiritus*, în greacă: *soma/psukhê/pneuma*; în ebraică: *başar/nefeş* sau *ruah/neşama*; în sanscrită: *deha/prana/atma*). *Sufletul* în acest vocabular reprezintă mentalul de bază, „animal”31[31], şi funcţionarea sa automată fondată pe corp. *Spiritul* ilustrează conştiinţa pură, capacitatea de intuiţie şi de decizie ultimă. Pentru mai multe detalii despre antropologie, a se vedea teza foarte completă a lui Michel Fromaget referitoare la antropologia ternară, deja citată. O concepţie care separă sufletul de spirit favorizează, în opinia mea, o terapie în profunzime, deoarece ea oferă o temelie teoretică funcţiei de martor esenţial în evoluţia interioară şi în dezidentificările succesive, pe care le produce. Sufletul, mentalul automatic, îşi joacă în mod constant rolul său mic de teatru; spiritul observă şi îşi dă seama progresiv că nu este implicat în acest rol, în această psihodramă, tragică din punctul de vedere al sufletului, mai degrabă comică din cel al spiritului. În concluzie, mi se pare important faptul că psihologia nu se lasă închisă în dualismul cuplurilor pulsiune de moarte/pulsiune de viaţă şi corp/mental, ci că se deschide viziunii ternare tradiţionale şi că, după o sută de ani de evoluţie, ea învaţă, sau reînvaţă, să numere până la trei.

Maestrul spiritual

O relație bună cu un adevărat maestru spiritual reprezintă un factor important al „stării de grație”: când acesta este prezent, toate metodele de meditație se dovedesc eficace. Fapt ce permite relativizarea studierii tehnicilor şi a mecanismelor psihologice ale meditației. Conştientizând această importanță a maestrului spiritual, prima mea carte e consacrată subiectului în speță, precum şi articolul apărut în *Journal of Transpersonal Psychology*, unde compar, de asemenea, rolul său cu cel al unui terapeut32[32]. Aş vrea să precizez din nou aici, pe scurt, câteva aspecte ce mi se par utile.

Psihologia, tradițională, dar şi modernă, recunoaşte importanța de „a face transferul” asupra ceva mult mai „evoluat” decât sinele. Dificultatea constând în a găsi ceva cu adevărat evoluat, trebuie să ştim să ne întrebăm, în prezența unui învățător spiritual, care e un foarte bun pedagog, dacă experiența sa pedagogică nu a depăşit însăşi experiența interioară. Un spiritual nu are nevoie să fie cu adevărat un bun pedagog. Îi este de ajuns să *fie*.

Trebuie, de asemenea, să ştim că anumiți învățători spirituali au devenit astfel dintr-un motiv nu tocmai bun: au suferit eşecuri în propria lor practică şi şi-au zis, cu o compasiune nelalocul ei: „Decât să mă învârt în jurul propriei cozi mai bine devin învățător. Dacă asta nu a mers în cazul meu, va merge, probabil, pentru alții, iar dacă acest lucru nu face bine, nu va face nici rău.” Ei uită, pur şi simplu, că motorul transmisiei spirituale este exemplul. Oricum, dacă un învățător spiritual nu e complet autentic *(sadguru)*, va veni un moment în care va trebui să se detaşeze de el: moment care nu poate lipsi.

Mulți oameni au o asemenea nevoie de recunoaştere afectivă, încât îşi aleg un maestru spiritual, în special din cauză că este cunoscut şi simpatic cu ei; dar acestea nu reprezintă nişte criterii bune şi am putea vorbi de opțiunea „în dublu orb”, deoarece e inspirată de presiunea unei duble nevoi: aceea de a primi atenție din partea aşa-zisului maestru şi cea de a beneficia indirect de atenția pe care acesta o primeşte din partea publicului. La fel cum un psihoterapeut nu este „prieten” cu pacienții lui, cu excepția în care relația riscă să degenereze, tot aşa un maestru nu este „prieten” din punct de vedere psihologic cu discipolii săi ascultându-i, vorbindu-le despre problemele sau despre conținutul lor mental, exceptând faptul că relația riscă să degenereze astfel într-un fel de terapie nu neapărat eficace.

Cu siguranță, un maestru trebuie să ştie să asculte, dar dincolo de ascultare el ştie să comunice discipolului puterea liniştii. Aceasta e adevărata transmisie spirituală. Dacă maestrul se lasă implicat şi nu reuşeşte să se situeze dincolo de mentalul discipolului său, cum ar putea, oare, acesta din urmă să ajungă acolo? Atunci când observăm, de exemplu, modul în care procedează Sri Mata Amritanandamayi, este clar că ea nu se afişează drept psihoterapeut pentru a analiza detaliul mentalului la discipolii ei. Mata e ca un far pentru a indica o direcție optimă navigatorilor care o văd chiar de departe.

Un maestru spiritual provoacă o trezire a bucuriei interioare *(anada)*. Atunci când ne aflăm în contact cu blândețea sa, uităm grijile cu care am venit la el; energia lui se integrează direct în meditație; într-un cuvânt, simțim în preajma lui parfumul Realizării.

Dimpotrivă, învățătorii spirituali mai degrabă obişnuiți se văd confruntați cu o adevărată dilemă asemănătoare psihoterapeuților: fie nu au destui clienți şi se simt obligați să recurgă la tot felul de contorsiuni intelectuale pentru a-i atrage, fie sunt prea mulți şi încep să creadă fără ezitare, chiar fără nicio umbră de îndoială în ceea ce spun. Al doilea caz este, probabil, mai grav decât primul. Chiori conducând orbi, mai treacă-meargă; dar când sunt cinci sferturi de chiori care conduc patruzeci şi cinci de orbi, acest fapt devine cu adevărat riscant… Desigur, nicio carte nu poate înlocui contactul cu un maestru spiritual autentic, dar tradiția arată, de asemenea, că o carte bună valorează mai mult decât un guruu prost. În relația de ajutor obişnuit, scânteia, atunci când se aprinde, este produsă ca în cazul frecării prelungite a două bucăți de lemn. Dimpotrivă, un discipol care, prin deschiderea inimii sale, se situează în apropierea unui maestru spiritual este asemănător unei bucăți de lemn aprinse, pe care o introducem în oxigen pur: brusc, începe să ardă aşa cum nu a făcut-o niciodată înainte.

Un adevărat maestru nu favorizează instinctul gregar în jurul său, în schimb îşi ajută discipolii să renunțe la acest spirit de turmă, sau că este cel al conformismului social sau instinctul gregar invers al revoltaților împotriva societății. Dacă urmăm o cale devoțională, maestrul este important pentru ca discipolul să-şi poată concentra afectivitatea asupra lui, până în momentul în care aceasta din urmă va fi complet purificată. Iar dacă urmăm o cale impersonală, cea a Cunoaşterii, maestrul este aproape mai mult decât necesar prin personalitatea sa aparentă – deoarece, în realitate, el se află dincolo de aceasta –, aspectul, pronanil, sec şi impersonal al căii însăşi. Dintre toate relațiile posibile, cea mai reală este aceea a maestrului cu discipolul; iar o tradiție veche stipulează că atunci când se întâlnesc cu adevărat două ființe omeneşti, un înger se naşte în cer.

Practică

Practica meditației este mult mai uşoară atunci când e realizată cu explicațiile directe ale unui maestru spiritual. Nu am consacrat un capitol practicii, dar necesitatea sa serveşte drept bază pentru toată această carte; vom găsi, dispersate pe parcusul textului, reflecții pe marginea acestui subiect. Se zice că nu cunoaştem bine pe cineva decât după ce l-am „practicat" multă vreme. La fel, cred că nu ne cunoaştem bine pe noi înşine decât după ce „ne-am practicat mult timp", adică după ce ne-am explorat universul interior ca urmare a meditației. Aceasta reprezintă o hrană zilnică, o baie, o curățire zi după zi. Musulmanii nu sunt nişte oameni care renunță la viața normală, la lumea laică, la societate, mai exact la plăcerile vieții, ei trăiesc călătorind prin lume, dar găsesc totuşi timp să se roage de cinci ori pe zi; prin acest fapt, exemplul lor ar trebui să ne inspire. A ne retrage într-o stare de calm în mod regulat nu e o fugă; dar a nu o face reprezintă, în general, o fugă înainte. Pot exista perioade în care avem mai puțin timp pentru meditat, însă asta nu ne împiedică să ne relaxăm în ciuda oricăror evenimente sau stări, chiar şi scurtă vreme, deoarece este important să meditäm zilnic.

Dacă pierdem nişte bani într-o călătorie, devenim anxioşi: de ce nu am fi neliniştiți dacă ne-am pierde averea, interiorizarea în călătoria din această viață? Şi de ce să afirmăm că e prea frig, atunci când meditația este tocmai sursa de căldură?

Meditația e favorizată de întâlnirea regulată a unor prieteni spirituali şi prin participarea la grupuri de reflecție. Lectura meditativă, care interferează cu practica însăşi, constituie, de

asemenea, un mijloc optim de a o reînnoi. Avem nevoie să auzim sau să citim cuvinte până când experiența ajunge să vorbească mai tare decât cuvintele. Ținerea unui jurnal spiritual poate fi de ajutor. Pentru unii, oglinda foii albe de hârtie trimite la o imagine mai clară cu ei înşişi decât oglinda sufletului.

Meditația reprezintă deopotrivă un drum de viață şi un drum pe durata întregii vieți. Există tehnici terapeutice, care vă promit să vă rezolve toate problemele în cadrul unui contract cu durată limitată. Nu am decât o încredere limitată în aceste metode şi nu cred cu atât mai mult în terapiile ce tremează mai mulți ani. Ele îl costă bani buni pe pacient şi au inconvenientul de a sfârşi prin a-l face să creadă că este un caz grav. Tocmai din această cauză cea mai bună soluție pentru toți cei care pot este aceea de a învăța nişte metode pentru a se explora pe ei înşişi şi de a se obişnui să le practice, singuri şi regulat.

Dintr-un anumit punct de vedere, Realitatea este la fel de aproape de noi înşine, încât nu poate exista un drum între Ea şi noi. Dar practica e necesară; prezența unui maestru spiritual este făcută pentru a ne da gust să o întreprindem. Ma Anandamayi zicea: „Ar trebui să ne amintim întotdeauna că puterea de a exersa discernământul şi de a gândi corect creşte în proporție cu timpul petrecut pentru a medita" şi: „Practica *(sadhana)* reprezintă propria noastră bogăție *(sva-dhana)*. Această bogăție este inepuizabilă."33[33]

În satul indian în care trăiesc există o femeie săracă, văduvă, care lucrează cu jumătate de normă pentru a-şi creşte unicul fiu. Ea practică meditația în fiecare dimineață de la ora patru la ora opt, cât şi seara de la ora cinci la ora opt, adică şapte ore pe zi. Dovadă că dificultățile economice şi sărăcia nu constituie un obstacol absolut în calea practicii, chiar dacă ele complică uneori lucrurile; însă şi bogăția poate complica lucrurile pentru meditant…

Se povesteşte istorisirea unui copil care a fost crescut într-un ermitaj dintr-o pădure. El nu văzuse niciodată o vacă, dar maestrul său spiritual i-a vorbit despre acest animal. Când a ajuns la perioada adolescenței, el s-a dus, pentru prima oară în viața sa, într-un sat şi a văzut într-o piață o statuie reprezentând o vacă. Atunci, şi-a zis mulțumit: „Iată animalul!" Cineva care voia să-şi văruiască în acea zi casa şi-a lăsat varul diluat într-un hârdău mare, lângă statuie. Tânărul şi-a spus: „Iată laptele!" şi a luat o gură bună. Odată revenit la sihăstrie, evident, s-a îmbolnăvit şi a fost furios pentru faptul că maestrul său nu i-a explicat cât de periculos era să bei lapte. Maestrul a zâmbit şi i-a răspuns printr-o întrebare: „Dar ai avut grijă singur de acea vacă?"

La fel cum există o filosofie eternă şi o psihologie eternă, cred într-o meditație eternă: probabil cea a lui Dumnezeu înainte de facerea lumii, cu siguranță aceea a omului după încetarea funcției mentale.

Itinerariul interior în două cuvinte care însumează unul singur: de la conştiință la Conştiință.

Adevărata postură: o statuie goală pe dinăuntru, un vid puternic.

Adevărata meditație: o respirație liberă, o stare mentală oprită.

Mijloacele pentru asta: toate şi niciunul.

Există o lege străveche, care spune că nu găsim ceea ce căutăm.

De aici primele meditații: Ce anume caut?

Cum să medităm?

Trebuie, oare, să-l învățăm pe copil cum să se ducă la mama sa?

Primul succes al meditației este de a înceta să ne lamentăm de condițiile exterioare aşa-zis jenante pentru a medita.

Meditația – şi ansamblul căii spirituale – este un efort perseverent de a folosi cuvintele în scopul de a ajunge în diverse realități, iar realitățile să devină Realitate.

Puterea de a gândi înseamnă superioritatea omului psihic asupra omului animal.

Puterea de a nu gândi reprezintă superioritatea omului spiritual asupra omului psihic.

A medita semnifică a ne acorda timp pentru a ne iubi pe noi înşine; pentru cei care ar considera această atitudine prea egocentrică, am putea afirma: „de a ne Iubi în Sine”.

Punctul de fugă, metoda metodelor în meditație: ca experiența ta cea mai mare să fie inspirația ta.

A medita înseamnă a descoperi la început inconştientul, apoi Divinul, pe urmă Conştiința. În alți termeni, a călători spre interior semnifică inițial a merge în jos, apoi a ne îndrepta spre polul opus, în sfârşit, să nu mai mergem deloc, deoarece ne-am identificat cu Conştiința omniprezentă.

Funcționarea ființei animale se axează pe luptă sau pe fugă; cea a ființei omeneşti, pe luptă, pe fugă… sau pe meditație.

Pasărea meditației îşi ia avânt deplin atunci când corpul este suspendat de respirație, respirația de conştiință şi conştința de vid.

Meditația, această lucrare spirituală făcută în linişte, conduce la starea de repaos vibrant, care este sursa oricărei lucrări.

Fiecare ştiință are metodele şi instrumentele sale: nu mai putem studia biologia, ştiința infinitului mic, cu un telescop, aşa cum nu putem studia astronomia, ştiința infinitului mare, cu un microscop. Adevărata reculegere, ştiința universului infinit interior, are instrumentul său specific: meditația.

Paradoxuri pentru a medita, da; sofisme pentru a ne amuza, nu.

Narcisismul este o afecțiune față de sinele însuşi, fără comprehensiune; meditația e o comprehensiune a sinelui însuşi fără afecțiune.

Paradoxal: «Nu e nimic de practicat» reprezintă o învățătură secretă rezervată inițiaților care practică mult.

În grădina noastră interioară există câteva plante care dau fructe; restul sunt nişte ierburi mai degrabă nebune. A medita înseamnă a smulge buruienile, a plivi, a înlătura ierburile nefolositoare… Fructele se vor coace şi vor cădea singure.

Între a vedea cum ar trebui să fie lucrurile şi a face în aşa fel, încât ele să fie există o lume – cea a practicii.

A ne acorda un timp pentru a medita constituie un act sacru: nu un sacrificiu în sensul dolorist al termenului, nu un sacrament în sensul ecleziastic, ci o sacralizare, pur şi simplu.

Pentru a conduce bine, ne pregătim mult luând lecții. De ce nu ne-am pregăti în aceeaşi măsură meditând cum să ne conducem maşina interioară? Sau aşteptați în acest sens ca Administrația să facă obligatorie prezentarea «permisului de conducere»?

Practica zilnică este cea mai bună modalitate de a verifica zi după zi maxima lui Nietzsche:«Adevăratul curaj e acela pe care ni-l facem față de noi înşine.»

Obținând multe diplome şi specializându-ne în diverse domenii ne fac să schimbăm des ochelarii de pe nas: acest fapt nu ne ajută să vedem realitatea, încă şi mai puțin Realitatea.

Dacă reflecția nu conduce la o stare de linişte în meditație, ea riscă să devină – ca în cazul a două oglinzi aşezate față în față – reflecția asupra sa însăşi în vid, nedefinită.

Pentru a medita, fiți atent la mentalul dumneavoastră: am putea spune în engleză: «mind your mind».

Munca meditantului constă în a stopa discursul interior, a împiedica imaginile mentale să se dezvolte, a curma senzațiile: în două cuvinte care nu fac decât unul înseamnă a nu pune capăt acțiunii de a înceta.

Activistul îşi are centrul de greutate în afară, iar meditantul, în interior: spuneți-mi care va cădea primul.

A medita e ca şi cum ai călători cu avionul: prin hubloul atenției, putem vedea dincolo de carlinga mentalului noaptea înstelată sau un răsărit de soare pe mările norilor.

A iubi un copil presupune a-l educa prin forța cuvântului şi prin exemplu. A ne iubi pe noi înşine înseamnă să ne educăm prin meditație şi gestica potrivită.

Mentalul nu poate fi împiedicat să interpreteze, în general, într-un sens negativ; cel puțin în meditație, această interpretare poate fi făcută într-un sens pozitiv.

Gândiți-vă la vid: meditație profundă; a ne gândi în vid: meditație ratată.

Nu există negustor care să câştige mereu; dar nici meditant care să fie întotdeuana într-o stare de pace.

Terapeutul îi ajută pe cei care se simt rău să o ducă mai bine: meditația îi ajută pe cei care o duc bine să o ducă şi mai bine.

A medita înseamnă a-ți croi un drum către tine însuți. Am putea dezvolta la infinit telecomunicațiile, televiziunea..., dar meditația va fi întotdeauna la fel ca sinele nostru, ea va rămâne «auto»: autocomunicare, autoviziune... conducând, în cele din urmă, la fructul procesului: autonomia.

Meditația reprezintă ucenicia îndelungată a comunicării cu sinele: comunicarea bine organizată începe prin noi înşine.

Terapeutul se ocupă de spiritul patologic şi mai ales de cel al altora; meditantul se ocupă de spiritul sănătos şi în special de al său.

Între amândoi: o lume de diferență.

Meditația asigură un spațiu de linişte foarte necesar; a multiplica relațiile şi comunicările sub un anumit prag de calitate înseamnă a spori cifrele dintre zero şi unu: credem că progresăm, dar, de fapt, ne îndreptăm spre nulitate.

Meditația profundă este o gumă care şterge progresiv linia în creion trasată de teologi între natural şi supranatural.

Cu ce se poate asemăna acest «spațiu» de meditație? Probabil cu un amestec subtil, dar infinit penetrant, între vacuitatea Ființei şi plenitudinea fericirii.

O perioadă de pierdere a conştiinței încadrată de frumoase experiențe de meditație nu va deveni doar pentru atât samadhi: ea rămâne somn.

Cerul meditației gravitează în jurul unei stele polare. Odată ce ați învățat să trasați liniile în constelațiile mentale, ce conduc la acest astru, ațintiți-vă ochii asupra polului.

Adevărata meditație: o viziune fără ochi, care îmbrățişează dintr-o singură privire atât corpul în ansamblul său, cât şi întregul suflet.

Liniştea adevăratului meditant este cea a unui rumegător care asimilează: imobilitatea omului din această lume este aceea a unui carnivor la pândă.

Dacă suntem un hoţ, chiar dacă furăm o comoară, mai bine să o furăm pe aceea a unui rege. Dacă suntem un meditant, chiar dacă ne aflăm în căutarea unei experienţe, mai bine să o căutăm pe cea a Absolutului.

A medita înseamnă a reveni la starea de linişte dinaintea unei harababuri: regăsirea liniştii lui Dumnezeu înaintea facerii lumii.

A medita semnifică doar a ne observa pe noi înşine: nu cu o sacră trândăvie, ci cu o lene sacră.

Aşezat în mijlocul naturii, meditantul meditează la cerul albastru: cel care e mai avansat se mulţumeşte să ştie că cerul meditează.

Ştiinţa este o îndemânare, iar arta – o iscusinţă în a simţi.

Reculegerea reprezintă o neîndemânare, iar meditaţia – o iscusinţă în a fi.

A medita înseamnă a şti să ne unim cu Sufletul în sufletul nostru, Cel care nu a fost niciodată diferit de Sufletul sufletelor.

Inima este locul meditaţiei, grota eremitului, chilia călugărului şi cripta celui îngropat în genunchi; atunci când floarea inimii se deschide, însuşi exteriorul devine interior.

A medita este ca şi cum am putea fi Dumnezeu meditând ca Dumnezeu şi visând universul.

Scopul meditaţiei: există o stare dincolo de toate. Putem intra în această stare.

Meditaţia: cale de viaţă, cale pentru întreaga viaţă.

Prima parte

Rădăcinile corporale

1.

CORP

Sinele, considerat o înţelepciune, a pătruns în întregime

sinele în calitatea sa de corp spiritual.

Kauşitaki Upanişade, 4-20

Importanţa corpului în legătură cu spiritul este recunoscută pe larg, în prezent, de marele public şi de psihoterapeuţii inspiraţi de psihologia umanistă şi transpersonală. Tehnicile bazate pe relaxare, hipnoză, sofrologie conferă, de asemenea, un loc central corpului. Şi în Tradiţie,

corpul este descris ca „templul lui Dumnezeu” pentru creştini, iar în India se vorbeşte de şansa de a avea parte de o naştere omenească în această viaţă, în loc de a ne naşte într-un corp de animal; această şansă trebuie folosită pentru a lucra în sensul Eliberării, numită Mokşa. Suferinţa nu este văzută ca fiind în întregime negativă: la fel cum focul poate produce arsuri şi cuţitul, răni, dar cu precizarea că ambele variante sunt utile pentru cine ştie să le întrebuinţeze, tot aşa suferinţa ne ajută să ne trezim de fiecare dată când acceptăm să-i ascultăm mesajul.

Ieşirea din suferinţă a fost dintotdeauna o motivaţie pentru a intra pe o cale spirituală; la început, încercăm să alinăm suferinţa fizică, apoi conştientizăm rolul psihicului în originea sau agravarea acesteia şi începem o lucrare interioară. Prin meditaţie şi alte practici psihocorporale, dezvoltăm deja o senzaţie pregnantă a propriului corp. Viziunea interioară clară *(Vipassana)* a corpului şi senzaţiile care se produc, se dezvoltă şi mor în aceasta ne ajută să ne mărim luciditatea în stare de veghe.

Într-un volum amplu, publicat în 1984, Walsh şi Shapiro au adunat articolele cele mai semnificative din cercetarea ştiinţifică pe marginea meditaţiei. Ei au citat, deja la vremea aceea, aproximativ şase sute de referinţe la subiect, dintre care 90% datând după anul 197034[34]. De asemenea, în notele din carte găsim şi alte documente de cercetare, printre care lucrarea *Zen et self-control*35[35].

Voi aborda în continuare tema posturii în meditaţie şi felul în care ea favorizează o bază sănătoasă pentru explorarea sinelui însuşi. Apoi, voi evidenţia influenţa spiritului asupra corpului, iar pe urmă legătura dintre meditaţie şi autovindecare.

Postura

Postura reprezintă reflectarea corporală a calităţii meditaţiei; ba am putea afirma chiar următorul lucru: calitatea meditaţiei constituie oglindirea calităţii posturii. De ce este recomandată, în Orient, postura cu picioarele încrucişate, a cărei formă completă o constituie postura lotusului *(padmasana)*? Nu din cauza dragostei pentru durerea de picioare, nici din masochism. În tendoane şi în articulaţii există, într-o proporţie mai mică decât în cazul muşchilor, receptori specializaţi în măsurarea stării de tensiune şi de alungire a fibrelor ce îi înconjoară: aceşti receptori sunt legaţi direct de substanţa reticulară activatoare situată la nivelul cefei, în bulbul rahidian. Atunci când are loc o elongaţie, substanţa reticulară respectivă este activată şi întreg creierul se trezeşte, deoarece rolul său constă în a fi un „termostat” al stării de veghe sau de somn a creierului. În caz de comă, substanţa reticulară este, de altfel, inhibată complet.

Poziţia mâinilor şi a picioarelor, orientate în sus, marchează o dorinţă de sublimare a activităţii mentale, o aspiraţie menită să producă urcarea conştiinţei instinctuale spre spiritual, ascensiune ce corespunde în practică de la bazin spre umeri şi cap. O atitudine corporală sau un gest reţinut destul de mult timp reprezintă mai mult decât un simbol: într-un anumit sens, acesta

este ca un catalizator al activității mentale; e un cristal inițial, introdus în această soluție concentrată, care e mentalul: practic, îşi conferă structura, organizarea formală tuturor atomilor ce vin în contact cu el. Poziția coupe-de-pied, respectiv piciorul drept semiîndoit înainte cu talpa deasupra gleznei piciorului stâng, în contact cu interiorul coapselor are un alt avantaj: prin reacție reflexă, ea eliberează respirația abdominală, care este o respirație liniştitoare. În plus, faptul că picioarele sunt imobilizate, ca şi cum ar fi zăvorâte în poziția lotus, împiedică deopotrivă corpul şi mentalul să alerge dintr-o parte în alta; într-adevăr, degajarea picioarelor din această postură provoacă dureri şi înseamnă deci o „încurajare" concretă de a nu ne mişca… Faptul de a păstra privirea fixă, fie orientată în sus sau în jos în Yoga, fie în față în Zen, se supune aceluiaşi principiu: ajută la frânarea activității obişnuite de reverie; chiar şi în visul nocturn, există mişcări oculare rapide. În meditație, încercăm să intrăm într-o stare de uniune dincolo de imaginile mentale, într-o stare de fixitate oculară (ca un fel de somn profund conştient şi dinamic) dincolo de mişcările oculare (vis).

În viața obişnuită, spatele este relaxat, încovoiat, în timp ce mâinile şi picioarele sunt contractate (aviditate, reacție de luptă/fugă). Pe durata meditației, procesul este invers: mâinile, brațele şi picioarele sunt decontractate şi doar muşchii paravertebrali şi ceafa păstrează un dinamism de bază, legat direct de reflexul trezirii; atunci când dormim, şi în cursul somnului cu vis (paradoxal), există o relaxare a cefei; în meditație încordăm ceafa, fapt ce ajută mentalul să ajungă dincolo de imageria somnului.

În actul meditației, încercăm o desfăşurare fizică, ce se reflectă în mental: astfel, în Zen se spune că trebuie „să împingem pământul cu genunchii şi cerul, cu capul". Poziția fetusului la sânul mamei, poziția lungit într-o parte, cu picioarele lipite pentru a adormi, poziția încovoiată a celui deprimat adoptă toate trei flexiunea înainte. Asta corespunde unei atitudini psihologice regresive. Tot ceea ce poate contribui la redresarea spatelui şi la deschiderea umerilor corespunde cu ceea ce am putea numi o „deregresie"; la mijlocul şi în partea superioară a spatelui există, de exemplu sub marginea inferioară şi internă a omoplaților, nişte puncte de reflex, care favorizează deopotrivă această redresare şi deschidere.

Totuşi, aici ca şi în altă parte, e mai bine să alegem calea de mijloc: o redresare excesivă, o arcuire exagerată a părții superioare a spatelui, corespunde unei reacții de furie, întocmai şarpelui amenințat, care adoptă poziția verticală pentru a muşca. Fără a merge până într-acolo, imaginea cobrei care se înalță în spatele nostru oferă o idee despre mişcarea corectă efectuată în postură, cum e reprezentată, de exemplu, în iconografia despre Vişnu.

În prima mare sală a Muzeului Prințul Wales din Bombay există o statuie a lui Brahma, de la începutul erei noastre, care arată această postură corectă, cu un torace şi un trunchi în formă de triunghi cu vârful în jos; regăsim aceeaşi formă la statuetele Buddha ceyloneze din primul mileniu. Mai aproape de noi, simțim, atunci când o vedem pe Sri Mata Amritanandamayi în meditație, o mare forță la nivelul superior al spatelui şi al cefei. În zilele noastre, practicarea meditației în poziție şezândă cu picioarele încrucişate interferează, de asemenea, cu tradiția creştină: am avut ocazia să discut anul trecut cu Maestrul novicilor Marii Mănăstiri, care mi-a spus că jumătate dintre cei opt novici ai săi meditează în poziția lotus sau demi-lotus, postură pe care au învățat-o să o practice în timpul unor stagii diverse şi variate

înainte de a intra în Mănăstire; el nu vedea niciun inconvenient în asta, scopul posturii fiind de a ajuta meditaţia şi rugăciunea, şi nu să o stânjenească.

Influenţa spiritului asupra corpului

Biochimie a credinţei

În cartea sa de sinteză despre psihobiologia vindecării, E.L. Rossi povesteşte cazul lui M. Wright36[36], atins de un cancer al ganglionilor limfatici (limfosarcom), aflat într-un stadiu foarte avansat. Acestuia i se făceau la fiecare două zile puncţii cu un fluid lăptos, iar în acel stadiu al bolii medicul său credea că nu va mai apuca weekend-ul. Cu toate acestea, M. Wright a auzit vorbindu-se de faptul că era testat un nou medicament împotriva cancerului şi a cerut să-i fie administrat. Deşi această substanţă aflată în fază de test nu a fost prevăzută pentru stadii terminale, medicul a acceptat să-i fie injectată. În doar câteva zile, starea lui M. Wright s-a îmbunătăţit, tumorile i-au scăzut la jumătate, în timp ce acelaşi medicament nu a avut niciun efect la alţi pacienţi. El s-a restabilit complet, dar două luni mai târziu a citit în presă că medicamentul ce îi fusese administrat părea să fie inactiv după rezultatele preliminare ale testelor clinice. Ca atare, Wright a fost extrem de tulburat de cele citite şi boala a recidivat. Medicul a pretins că revenirea bolii a fost cauzată de faptul că medicamentul s-a alterat odată cu trcerea timpului şi a asigurat că în două zile va primi un nou lot de produse proaspete. De fapt, lui Wright i-a fost injectată apă pură. Vreme de două luni, el s-a vindecat din nou din punct de vedere clinic, până în momentul în care a citit în presă un comunicat al American medical Association confirmând că testele efectuate pe medicament, pe ansamblul ţării, au arătat că acesta nu avea niciun efect asupra cancerului. Câteva zile mai târziu, Wright a fost spitalizat într-o stare gravă şi a murit după 48 de ore37[37].

Acest efect de vindecare, pe care îl numim *placebo*, este bine cunoscut în medicină, deşi cazul lui M. Wright a fost în mod deosebit spectaculos. S-a arătat că la 35% dintre pacienţii în fază postoperatorie, deci cu cauze de suferinţe puţin imaginare, durerea le era tratată 50% cu un placebo38[38]. A fost evidenţiat, de asemenea, faptul că, în general, circa 55% din efectul terapeutic al analgezicelor şi al antidepresivelor (cum ar fi triciclicele) este atribuit efectului placebo.

Descoperirile biochimice recente au reliefat rolul neurotransmiţătorilor, hormonilor şi al neuropeptidelor în transmiterea informaţiei în întreg coropul. Acest sistem de transmitere a precedat în evoluţie dezvoltarea nervilor, iar recent s-a dovedit că poate acţiona până la nivelul genelor pentru a favoriza indirect geneza unei proteine sau alta. Datorită concentrării mentale, poate fi sporită adezivitatea neutrofilelor (o subgrupă a globulelor albe) într-o parte precisă a corpului, fapt ce favorizează reacţiile imunitare locale. S-a mai dovedit că stresul din timpul examenelor ar putea diminua numărul de interleukine 2 (mediatori importanţi ai imunităţii), în

timp ce practicarea masajului îl poate mări39[39]. Într-o experiență interesantă, unei persoane i se face testul obişnuit al tuberculozei, cu un timbru aplicat pe ambele brațe. I se spune că reactivul real i-a fost injectat în brațul drept şi că în cel stâng nu e decât un placebo. Conform acestui fapt, persoana are o reacție pozitivă în mâna dreaptă şi nimic în stânga. Or, în realitate, produsul i-a fost injectat în brațul stâng40[40]. Fenomenele de vindecare cu ajutorul spiritului pot fi adesea coroborate cu o capacitate de a modifica local fluxul sanguin: „Modificarea fluxului sanguin prin intermediul gândurilor dirijate, imaginației şi al emoției reprezintă unul dintre factorii principali comuni în rezolvarea majorității, chiar a tuturor problemelor psihocorporale41[41]. Să cităm, de exemplu, tratamentul durerilor de cap, al negilor, al maladiei Raynaud (tulburări vasculare la nivelul degetelor mâinii), scăderea sau creşterea sub hipnoză a fenomenelor inflamatorii legate de arsuri, stimularea sau sistarea funcției erecțile a penisului, posibilitatea stopării sângerărilor chiar şi la hemofili etc.

Autovindecare catalitică

Rossi a dezvoltat ceea ce el numeşte *autovindecarea catalitică*, a cărei primă etapă constă în a intra într-o stare „profundă”. Este interesant faptul că hipnoterapeuții au remarcat că unul dintre semnele stării profunde era convergența ochilor în sus şi în jos: regăsim această convergență oculară în cazul celui de-al treilea ochi în Yoga. Apoi, Rossi cere pacientului să asocieze unul dintre cele două elemente ale conflictului său interior cu mâna dreaptă, de exemplu, iar celălalt cu mâna stângă, şi să lase mâinile să facă orice vor în timp ce conflictul se poțiționează în cap. Metoda poate fi îmbunătățită asociind date mai precise despre conflict cu anumite degete. În felul acesta, problemele pacientului sunt rezolvate „cântând la pian”… Ceea ce trebuie să reținem din acest aspect este că există o stare profundă de conştiență în care percepem direct legătura dintre spirit şi corp şi putem deci acționa asupra amândorura.

O altă metodă de autovindecare interesantă: cea practicată de Ainslie Meares42[42], un psihiatru australian, care a avut funcția, cât a fost în viață, de preşedinte al unei asociații internaționale de hipnoterapie. După ce a călătorit în India, el a „îndrăznit” să efectueze *terapia inactivă*, constând mai exact în a cere pacienților să nu facă nimic, nici fizic, nici mental. Aceştia trebuia, pur şi simplu, să fie aşezați într-o postură de meditație, iar restul se făcea singur. Pacienții practicau terapia în speță cu Meares vreme de două săptămâni, apoi singuri, la început timp de zece minute şi mărind acest interval până la patru ore pe zi. Această metodă dă rezultate bune în vindecarea cancerului; în prezent există o asociație care continuă munca lui Meares. Este posibil ca metoda lui să poată avea un efect de injoncțiune paradoxală asupra canceroşilor: gata să facă orice pentru a se vindeca, ei întâlnesc un terapeut care le zice că trebuie, mai ales, să nu facă nimic. Fapt ce creează un efect de „relaxare transcendentală”. În vreme ce medicina şi psihologia sunt bazate pe acțiune, deci pe a face ceva (chiar şi metoda

psihanalitică, în care trebuie totuşi să asociem şi să verbalizăm) şi este lăsată „calea abandonului” pe seama preoţilor şi a Providenţei, Meares pare să o fi introdus în felul său în terapie.

Într-un context cultural contemporan, un articol aminteşte de un caz de vindecare a cancerului, care pare să urmeze aceeaşi lege profundă a non-acţiunii. M.S., din Kerala, un paradis tropical din sudul Indiei, suferea de patru ani de un cancer intestinal aflat într-un stadiu atât de avansat, încât medicii l-au sfătuit să sisteze tratamentele. El s-a dus să o vadă pe sfânta Sri Mata Amritanandamayi, i-a explicat situaţia sa, dar în loc să-i ceară un sfat sau un leac pentru vindecare, i-a zis: „Fie ca voinţa lui Amma (Mamă) să fie îndeplinită.” M.S. s-a însănătoşit complet de pe urma durerilor gastrice, care erau insuportabile, şi, aproape un an mai târziu, el se simţea încă foarte bine43[43]. Se pare că abandonul ego-ului într-o ambianţă pozitivă, chiar sacră, are în sine o virtute terapeutică.

Autovindecarea este legată, aşa cum am menţionat, de capacitatea de a modifica fluxul sanguin în părţile corpului asupra cărora am optat să ne concentrăm. Văd, de asemenea, în cauzele autovindecării un al doilea fenomen de meditaţie, mai subtil, pe care îl numesc *izomorfie corporală*. Cunoaştem deja că pot fi îngrijite diverse părţi ale corpului la distanţă acţionând asupra aceleia ce corespunde în miniatură cu nivelul tălpii, lobului urechii sau al nărilor. Un medic vietnamez44[44] a dezvoltat o metodă de tratament bazată pe analogia dintre mână şi faţă. Poate fi îngrijită, de exemplu, o durere la piciorul stâng concentrându-ne asupra piciorului drept, sau a uneia dintre mâini, ori tratată o durere la nivelul genunchiului concentrându-ne asupra cotului. Există izomorfii mai neaşteptate: cea, de exemplu, a degetului mare şi a maxilarului inferior ne ajută să înţelegem de ce punctul de acupunctură *ro-ku*, situat în apropiere de zbârcitura dintre degetul mare şi degetul arătător, este cunoscut pentru rolul său în diminuarea durerilor dentare. Există o legătură între degetul mijlociu, care este axul mâinii, şi coloana vertebrală, axul corpului. Dacă menţinem destulă vreme în meditaţie contactul dintre degetul mare şi degetul mijlociu la un anumit nivel al acestuia din urmă, am putea acţiona la un nivel corespunzător coloanei. Aceste izomorfii corporale pot fi utilizate nu numai pentru a alina o durere, ci şi în scopul de a lăsa să pătrundă profund în inconştient o imagine sau un gest dat. Dacă, de exemplu, simţim că ar trebui să mai şi surâdem în viaţă, putem „transporta” surâsul în întreg corpul, simţindu-l proiectat la nivelul buricului între cele două extremităţi ale bazinului, sau la rădăcina părului, ori ca pe un obiect pe care am putea să-l ţinem în mână etc. Nu e cazul aici să teoretizăm excesiv în privinţa acestor izomorfii corporale. Sunt nişte precepţii care sunt trezite prin practică, dar şi prin intermediul altor tehnici.

În concluzie, ce este important în autovindecare? Cred că e vorba mai mult de emoţia de a dori vindecarea dirijată spre o parte dată a corpului decât de o vizualizare sau alta. Este de ajuns să examinăm diferitele metode pentru a îngriji negii prin sugestie: unii nu folosesc vizualizarea, alţii vizualizează o creştere a fluxului sanguin la nivelul negului, iar alţii, dimpotrivă, o diminuare a fluxului respectiv, şi toţi obţin rezultate bune45[45]... Această emoţie

dirijată trebuie efectuată fără crispare sau dorind cu orice preț obținerea unui rezultat: este ceea ce numim „voliţiune pasivă în biofeedback", nu fără anologie, în domeniul spiritual, cu „rugăciune fără ego", ceva în genul „Fie ca voința Ta să fie îndeplinită".

Cercetarea psihofiziologică şi meditația

Pentru cercetare, trebuie să ne axăm pe reliefarea efectelor specifice: de exemplu, Simonton a dovedit vindecări ale cancerului printr-o tehnică asociind vizualizările şi lucrul în grupe. Dar a trebuit să-l aştepte pe Hall46[46], care a obținut vindecări doar prin vizualizare, pentru a fi sigur că această tehnică putea fi eficace singură împotriva cancerului. Idealul ar fi să se lucreze cu cercetători care sunt şi ei meditanți confirmați. De altfel, nu trebuie să cădem în capcana ce constă în confundarea unei fiziologii modificate cu o stare modificată de conştiinţă. Scopul meditației este starea spontană, obişnuită, trăită în deplină conştiinţă de cauză. Este foarte posibil ca un adevărat înțelept să nu prezinte schimbări fiziologice aparte, chiar dacă a avut unele importante pe durata extazelor sau enstazelor pe care le-a trăit în anii săi de practică.

Este important de studiat meditanții experimentați pentru a evalua corect posibilitățile unei metode. Pe de altă parte, studiile pe marginea meditației ar trebui să evite „forțarea uşilor deschise" mai exact de a dovedi, de exemplu, ce tip de meditație produce o stare de relaxare cu unde alpha, fapt ce a fost deja demonstrat de zeci de ori în ultimii douăzeci şi cinci de ani. S-a observat că oameni aflați în stare de relaxare puteau manifesta aceleaşi modificări fiziologice ca meditanții, dar că aceştia din urmă aveau, în privința modificărilor respective, o trăire subiectivă mai bună, deoarece aşteptau mai mult de la meditație; această aşteptare face parte integrantă din procesul meditativ.

Pentru a conchide, aş dori să revin la prudența cu care trebuie să interpretăm rezumatele experiențelor de meditație fără a le corela cu modificările din viața zilnică. În meditație, există un continuum între ceea ce suntem şi ceea ce vrem să fim, dar nu este întotdeauna atât de uşor de a ne axa precis pe una dintre variante. O istorisire indiană ilustrează pregnant această idee: un tânăr era îndrăgostit de fiica regelui; el aştepta toată ziua în fața palatului pentru a o vedea apărând la balcon, până într-acolo încât a fost izgonit în cele din urmă de gărzi. După aceea, el s-a deghizat în călugăr rătăcitor pentru a medita în apropiere de reşedința regală; tot prefăcându-se că meditează, tânărul a prins gust pentru această practică spirituală, a început să aibă experiențe veritabile, a uitat-o pe fiica regelui şi a devenit călugăr de-adevăratelea.

Lateralitate cerebrală şi ritmuri ultradiene

Numim *ritm ultradian* un ritm biologic, cu o periodicitate mai mică de douăzeci şi patru de ore47[47]. Rossi a remarcat că o perioadă de douăzeci de minute la fiecare trei ore e foarte propice pentru a intra într-o stare profundă de conştiență. Nu este vorba de un ritm de nouăzeci de minute ca în timpul somnului, ci de aproximativ o sută optzeci de minute48[48]. Cele cinci

slujbe religioase din cadrul rugăciunii monastice, cât şi cele cinci rugăciuni zilnice ale musulmanilor urmează acest ritm. O serie de observări originale făcute într-un aśram din Bihar (India) a evidențiat această periodicitate de trei ore mai ales înainte de răsărit şi după-amiaza49[49]. Ea se află în raport cu alternanța deschiderii nărilor, fapt cunoscut de milenii de yoghini şi de circa un secol de medici. Wilhelm Fliess, ORL-istul din Berlin, care a fost timp de mai mulți ani prietenul cel mai apropiat al lui Freud, avea o teorie în privința acestui subiect, în legătură cu sexualitatea. Ceea ce a fost descoperit abia recent, la începutul anilor '80, este legătura dintre deschiderea unei nări şi stimularea emisferei controlaterale: astfel, atunci când nara stângă este deschisă, emisfera dreaptă e dominantă, acest fapt semnificând că vom avea o mai bună capacitate pentru activitățile ce solicita intuiția, sensibilitatea şi receptivitatea; dimpotrivă, dacă nara dreaptă este deschisă, latura masculină în tradiția indiană, emisfera stângă va fi stimulată şi vom fi mai dispuşi să acționăm şi să analizăm. Dominanța emisferică trebuie inversată în cazul persoanelor stângace. Interesul acestei ştiințe a lateralităților, numită *svara yoga*, este de a şti după dorință şi la modul simplu ce emisferă este stimulată într-un moment dat: pentru asta, ar fi de ajuns să constatăm ce nară este deschisă, de exemplu astupând o nară şi expirând viguros, apoi comparând cu cealaltă nară; sau inspirând pe o nară închizând-o pe cealaltă cu degetul şi ascultând diferența de sunet. Putem schimba, de asemenea, partea laterală a stimulării emisferice: dacă nara stângă este închisă, culcându-ne pe partea dreaptă sau masând puternic coapsa dreaptă, o putem deschide şi stimula astfel emisfera dreaptă; la subiecții antrenați, e posibil, cu siguranță, să obținem acelaşi rezultat printr-o concentrare directă asupra jumătății drepte a corpului. Să notăm că a face o baie induce adesea efectul de a inversa lateralitatea stimulată.

S-a afirmat de multe ori că meditația stimulează emisfera dreaptă. Într-o revistă care a publicat o serie de studii în privința subiectului, Earle50[50] nu este atât de formal: desigur, în primele minute de meditație, există o stimulare a emiferei non-dominante (dreapta la dreptaci) corespunzând inhibiției în verbalizare şi unui aflux de imagini mentale, precum şi unei treziri a atenției (legată de cortexul posterior drept). După asta, remarcăm o similaritate, o sincronizare între cele două emisfere. Corelând trăirea meditanților cu EEG (electroencefalogramă), putem presupune că „experiențele de vârf" corespund unei inhibiții corticale a celor două părți laterale, un fel de urmă EEG a non-gândirii... În Franța, Pierre Etévenon a studiat raportul existent între EEG şi Yoga51[51].

Fără a intra aici în detaliile ritmurilor hormonale în raport cu conştiința, mă voi mulțumi să menționez un singur fapt care mi se pare a avea consecințe concrete: colecistochinina este secretată în timpul digestiei şi stimulează memoria. Cauza evolutivă o constituie, fără îndoială, faptul că animalul are tot interesul să-şi amintească toate circumstanțele ce l-au determinat să găsească hrană. Ştiind asta, cred că obişnuința de a privi la televizor în timpul mesei nu este sănătoasă, întrucât orice negativitate sau incoerență a lumii care se revarsă prin „burlanul" micului ecran este memorizată ca fiind ceva personal foarte prețios, însă nu e tocmai aşa.

Invers, călugării care au în spate mulți ani de lectură asupra unor subiecte semnificative zic că îşi aduc foarte bine aminte de aceste subiecte multă vreme după ce le-au citit: ei asociază hrana pentru corp cu cea a spiritului. Există, de asemenea, soluția de a fi complet prezent în timpul fiecărei mese, dar este mult mai puțin uşor decât ar părea.

În privința aspectelor practice ale ritmurilor biologice, fac trimitere la lucrarea bine prezentată a Dr. Lionel Coudron, specialist de mai mult timp în raportul dintre Yoga şi medicină52[52].

Efectele indezirabile ale meditației

Accidentele ce survin adesea în timpul meditației se datorează stagiilor intensive la subiecți nepregătiți şi fragili, care îşi impun o reducere a duratei de somn, a hranei şi a numeroase ore de practică. Trebuie înțeles că meditația este un drum de viață, nu un fel de maraton temporar în scopul de a ne proiecta în stări de conştiență pentru care nu suntem pregătiți. Reculegerile sunt, cu siguranță, importante pentru a trezi energia care doarme în noi, dar trebuie să le efectuăm în aşa fel, încât să fie adaptate nivelului nostru, iar efectele secundare să nu depăşească beneficiile.

Incidentele pot fi încadrate în două mari tipuri: fie hiperexcitabilitate, sensibilitate, iritabilitate, fie, dimpotrivă, izolare, tendință de a ne frământa şi de a intra în depresie. Dincolo de toate acestea, există o deziluzie în raport cu eul ideal şi social, pe care ni l-am făurit şi căruia îi descoperim aspectele subterane. Aceste aspecte negative sunt, fără îndoială, mai frecvente în Occident, unde meditanții, adesea, nu au o relație spirituală intensă cu un maestru sau chiar maestrul însuşi nu este „intens”... În ceea ce priveşte activările inconştientului, trebuie să distingem, pe de-o parte, majoritatea dintre acestea, care corespunde unui zgomot de fond, ce trebuie depăşit printr-o revenire la concentrare, iar pe de altă parte, anumite gânduri ce revin instantaneu şi pe care trebuie să le privim în față pentru a le înțelege rădăcinile. Experiența arată că majoritatea meditanților, care trece prin faze penibile în practică, nu o regretă ulterior, deoarece a trăit această fază ca pe un fel de încercare inițiatică, încărcată de sens. Trebuie să ştim, de asemenea, să ne punem întrebări despre puritatea proiectului de meditație, aşa cum am subliniat deja.

Meditația înțeleasă ca o relaxare superficială poate induce un „efect Valium” şi să mascheze adevăratele probleme, lăsând impresia că ne simțim mai bine, dar, de fapt, fără să ne facă într-adevăr bine. Psihologii cognitivişti, care insistă asupra capacității de a schimba viața zilnică, reproşează, de asemenea, acest fapt celorlalte metode de psihoterapie, şi există un sâmbure de adevăr în ceea ce afirmă. Pentru a şti mai multe despre relațiile dintre meditație şi psihopatologie, trimit cititorul la ultima parte a capitolului referitor la atenție, precum şi la cartea lui Dennis Boyes, *Évolution intérieure et problèmes psychologiques*53[53], unde va găsi numeroase reflecții interesante şi practice pe marginea subiectului.

Meditație şi societate

Au fost efectuate numeroase studii statistice pentru a arăta efectele pozitive ale meditației asupra societății. Mişcarea a fost lansată de „Meditația transcendentală”. Un studiu realizat de Winquist (1969), de exemplu, a arătat că în cadrul unei populații de toxicomani, practiarea regulată a meditației a condus la scăderea administrării de droguri cu 83%54[54]. Din nefericire, atât cât îmi amintesc, acest studiu nu precizează cum poate fi determinat un toxicoman să practice regulat meditația şi cunosc faptul că nu e atât de uşor, deoarece am încercat cu anumiți pacienți.

Într-o carte despre practicarea Meditației transcendentale în închisoare, rezultatele au fost, de asemenea, încurajatoare. Prizonierii aveau un comportament mai bun în perioada detenției şi recidivau mai puțin. Mişcarea M.T. a realizat numeroase studii pentru a stabili că în oraşele unde cel puțin 1% din populație medita, rata criminalității a scăzut. Studiul lui Borland şi al lui Landrith55[55], de exemplu, a comparat unsprezece oraşe, în care 1% din populație medita, cu acelaşi număr de oraşe martor: în opt dintre cele unsprezece oraşe martor, creşterea medie a ratei criminalității (între anii 1972 şi 1973) a fost de 8,3%; în oraşele în care era practicată meditația, rata criminalității a scăzut cu 8,2%. Media anuală în Statele Unite în perioada menționată a indicat o creştere cu 6%. Recent, mişcarea Meditației transcendentale şi-a asumat responsabilitatea pentru 25% din ansamblul unei țări africane în scopul încurajării dezvoltării sale integrate, economice, sociale şi spirituale. Meditația transcendentală numără aproximativ şase milioane de aderenți (aproape cât numărul catolicilor din Franța) şi a căpătat aspectul unei noi religii, cu laturile sale bune şi rele. Acestea fiind spuse, ea rămâne ancorată în tradiția Vedică sau Vedanta. O altă mişcare cu tendință universitară, care insistă asupra raportului direct cu Divinul prin meditație în afara normelor religioase obişnuite, este credința Bahaia.

Am citit recent că, în India, unul dintre cursurile de pregătire propuse prizonierilor pentru reabilitarea lor este cel de a învăța Hatha Yoga, în una dintre provinciile din centrul țării, Madhya Pradesh. Şase mii de cursanți au urmat o astfel de pregătire. Chiar dacă aceste cursuri nu transmit informații avansate de metafizică, ele pot înlesni învățarea unor practici de sănătate utile populației. În Statele Unite, anumite companii de asigurări de sănătate oferă bonusuri clienților care practică meditația, deoarece şi-au dat seama că ei recurg mai puțin la serviciile medicale. Să sperăm totuşi că vor fi unele persoane care vor înțelege interesul de a practica meditația fără să fie preocupate de avantajele financiare...

Autoanaliza şi Occidentul

Aşa cum am precizat, gândirea pozitivă este puțin abordată în literatura despre psihologia occidentală. Probabil că evocă prea mult rugăciunea prin anumite aspecte. Acestea fiind spuse, curentele de gândire pozitivă conduc, de fapt, direct la autoterapie. Nu din întîmplare s-au dezvoltat mai uşor aceste cursuri în Statele Unite, unde noțiunea vindecare prin

rugăciune este acceptată în mod obişnuit. În ţările latine, gândirea pozitivă e integrată în mediul medical mai ales prin intermediul *sofrologiei*.

În psihologia de inspiraţie psihanalitică, lucrarea autoarei Karen Horney, *L'Autoanalyse*56[56], a marcat o dată, deşi pare să fi rămas izolată. Ideea de bază a lui Karen Horney este sănătoasă: într-o perioadă în care o bună parte a omenirii era dominată de regimurile totalitare, se impunea de urgenţă ca oamenii să fie învăţaţi să gândească singuri, să devină independenţi, inclusiv de terapeutul lor. Necesitatea onestităţii complete vizavi de sine însuşi, riscurile de a fugi din faţa adevăratelor probleme şi cele induse de autojustificare sunt corect subliniate. Cu toate acestea, atunci când Karen Horney amintea de limitele autoanalizei, ea ar fi trebuit să meargă mai departe şi să menţioneze limitele analizei însăşi: introspecţia fără un punct de fugă face ca spiritul, neavând de ce să se agaţe, să-şi construiască nedefinit propria punere în scenă. Cu siguranţă, cel care se analizează singur riscă să se piardă în propriul labirint, dar cel ce lucrează cu un analist riscă să se piardă de două ori, plus că există pericolul să nu-şi dea seama dacă a făcut un transfer pozitiv asupra terapeutului său, pe care îl crede omniscient. În fond, autonaliza nu pare deloc diferită de un jurnal introspectiv ţinut de un adolescent. Meditaţia încearcă să rezolve aceste dificultăţi în diverse moduri. Revenirea la un corp nemişcat şi dinamic limitează amplitudinea divagaţiilor mentale; mai mult, cel ce este angajat într-o adevărată practică meditativă are un ideal moral ridicat. Analizându-şi detaliile deviaţiilor cotidiene în raport cu acest ideal, el învaţă să cunoască defectele fundamentale ale ego-ului.

O altă operă originală este ultima carte a lui René Allendy, *Journal d'un médecin malade*, pe care a dictat-o în timpul maladiei care i-a provocat moartea în anul 1942; în această lucrare găsim semnele unei anumite depresii, dar însoţită de conştientizări spirituale. La acea vreme, Allendy se împrietenise cu Swami Siddeshwarananda, care trăia, de asemenea, în Montpellier. Autorul constata următoarele: „Vizitatorii mei nu văd că m-am schimbat... la toate acestea adaug faptul că înţeleg că suntem fiecare singuri în adâncul sufletului. Simt, de asemenea, cum viaţa noastră exterioară conştientizează o viermuială de influenţe, care nu e a noastră. Această specie de comedie umană în jurul jumătăţii de cadavru care sunt, în jurul naufragiului vieţii mele materiale oferă, dincolo de ridicolul său aparent, o reflexie a neantului lucrurilor contemplate din punct de vedere spiritual."57[57]

Tot în domeniul psihanalizei, Didier Anzieu a consacrat o carte amplă autoanalizei lui Freud. Este o manifestare uimitoare a cultului personalităţii, care domneşte în jurul lui Freud în mediile psihanalitice. El joacă un fel de rol al Dumnezeului Tată, cel care, singur, are dreptul să se autoanalizeze fără autorizaţia vreunui institut. Probabil că, prin asceza pe care a reprezentat-o redactarea acestei cărţi voluminoase, Didier Anzieu speră să-l analizeze pe Freud şi să se pună în locul Tatălui Dumnezeului Tată...

În *Ma vie*, Jung a evocat ceea ce am putea numi autoanaliza sa. În planul psihologiei practice, André Moreau, un psihiatru având multiple corzi la arcul său, a „îndrăznit" să scrie

lucrarea *Autothérapie assistée*58[58], care oferă numeroase rețete utile pentru a ne studia pe noi înşine, independent de terapeut. Raportul dintre meditație şi psihoterapie a constituit subiectul congresului fondator al Asociației internaționale de psihiatrie spirituală în 1994, organizat de Dr. J.-M. Mantel şi la care am participat. Documentele acestui congres au fost publicate recent de editura Le Fennec59[59].

În ceea ce mă priveşte, am făcut şapte ani de medicină pentru a studia corpul din exterior, patru ani de psihiatrie pentru a studia spiritul din exterior şi, practic, zece ani în India pentru a studia corpul şi spiritul din interior; în prezent, pot să afirm cu o anumită experiență în spate: adevărata meditație este dincolo de corp şi de spirit.

Avem cu corpul nostru o relație de coexistență mai degrabă instabilă: el este ca o soție sau ca un soț arțăgos, care se plânge mereu; ne luăm obişnuința de a nu-l asculta prea mult, chiar dacă trebuie totuşi să continuăm să trăim cu el. Nisargadatta Maharaj zicea: „Asocierea cu corpul este ceva de genul: sunteți celibatar şi duceți o viață fericită şi liberă; apoi, când vă asociați cu o femeie, începe plăcerea şi durerea. Exact aceasta e asocierea cu corpul."60[60] Trezirea spirituală produce o transformare profundă a conştiinței corpului: „A afirma că nu sunteți corpul nu e câtuşi de puțin adevărat: într-un anumit fel, dumneavoastră sunteți corpul, inima, spiritul şi chiar mai mult de atât."61[61]

Cercetarea spirituală se bazează pe paradoxul unei dorințe duble: perfecțiune fără perfecționism, relaxare fără laxism.

Respirația care străbate corpul: briză uşoară de-a lungul unui curcubeu.

Scopul Hatha Yoga nu este de a fabrica un corp musculos servind drept blindaj împotriva unui ego şi mai musculos: ci de a se proteja, dincolo de mentalul corporal, într-un spațiu de bucurie tăcută.

Pentru un yoghin, a avea o voință de fier şi nervi de oțel nu este totul: întrucât ce ar însemna toate acestea dacă nu ar avea o inimă de aur?

Atunci când simțiți o respirație transparentă într-un corp transparent, spuneți-mi, unde este exteriorul – şi unde, interiorul?

*Un adevărat tratament holistic ar trebui să includă sacrul (*cf. *termenului englezesc* holy:*) şi să fie la fel ca o meditație asupra plenitudinii (*cf. *cuvântului grecesc* holos: *întreg).*

A medita înseamnă să fim capabili de a întrerupe excitaţia mentală şi senzorii-motrice – la fel cum am debranşa un televizor; dar nu este aşa de uşor: e de ajuns să vedem câţi oameni nu sunt în stare să oprească televizorul, deşi simt că aparatul în cauză le poluează atmosfera casei.

Stresul se acumulează întocmai cheltuielilor care vin din toate părţile: într-o bună zi, ce surpriză! Ne trezim cu contul pe zero, sau chiar sub această cifră – şi asta înseamnă maladia psihosomatică.

Este adevărat, senzualitatea reprezintă o putere – dar, întocmai tuturor puterilor, cei ce aleargă după ele devin primii lor sclavi.

Nouă ne revine sarcina de a da o semnificaţie, de a unifica simţurile. În sine, imperiul simţurilor nu are nici împărat, nici simţ.

Există două modalităţi de a anula limitele corpului: prin elan, şi asta înseamnă Devoţiune; prin nemişcare, ceea ce reprezintă Cunoaşterea.

Mişcarea mentală neîntreruptă e ca o cămaşă de foc, ca tunica lui Nessus, care l-a împins pe Hercule să se sinucidă pe rug: dar Hercule ştia să mediteze?[62]

Mişcarea mentală continuă este o plasă de forme aruncată asupra noastră, ca o piele, odată ce ne naştem. Imobilitatea sfâşie plasa.

Atunci când corpul-mental „ia în greutate”, când, deodată, cristalul nemişcării începe să se mărească, lumina, care nu are un loc al ei, se poate uni cu transparenţa noastră.

De obicei, opunem corpul pe care îl avem corpului care suntem; dar uităm al treilea termen, cel mai important în opinia mea: corpul care credem că suntem. Eliberarea se produce atunci când, după un discernământ implacabil, conştientizăm că nu avem vreo legătură cu acest „corp de credinţe”...

2.

SOMN

În timpul somnului profund, intrăm în contact

cu fiinţa, accedem la Sine.

Chandogya Upanişade, 6-8-1

Revoluţia somnului profund

Psihologia occidentală a luat o turnură importantă la sfârşitul secolului al XIX-lea, când a început să examineze serios realitățile evocate de vise. La încheierea acestui veac al XX-lea, după ce a experimentat în detaliu laturile bune şi limitele unei psihologii de profunzime bazată pe vise, psihologia caută o modalitate de a se depăşi pe sine: acest fapt ar putea fi o reflecție reînnoită asupra somnului, simbolul principal al experienței de unitate şi de bucurie interioară dincolo de forme. Prin urmare, psihologia de profunzime ar putea căpăta o dimensiune nouă, cea a „psihologiei de fond", dacă am putea vorbi de psihologie la acest nivel, unde nu mai există nici discurs, nici chiar psihic în sensul obişnuit al cuvântului. Interesându-se în privința chestiunii legăturii dintre somnul profund şi extaz, psihologia va reveni la meditația Upanişadelor, cele mai vechi referitoare la stările de conştiență. Un cerc se va fi închis, va fi vorba de o revoluție, nu în sensul unei agitații politice sau intelectuale, ci în accepția etimologică a cuvântului: o revenire la origine, la sursă, după ce a explorat parcursul unei circumferințe.

Această evoluție are o logică subiacentă. Pentru psihologia spirituală, visele prezintă interes din două motive principale: ne determină să percepem clar că, dincolo de aparenta dualitate a luptelor, a suferințelor şi a plăcerilor simțite în vis, există o unitate, cea a mentalului visătorului însuşi. Alt motiv de interes: lumina visului nu este materială, ci una venind spontan din interior, stălucitoare prin ea însăşi *(svaprakasham),* o lumină necreată ar spune misticii Bisericii orientului. Atunci când formele vor dispărea, doar această lumină va rămâne. Totuşi, visele prezintă, de asemenea, două inconveniente: întocmai vieții obişnuite, ele sunt supuse dualității plăcere/suferință etc. În plus, sunt pasive. Pentru a depăşi aceste limite, visul lucid este util, deoarece îl face activ pe cel ce visează, capabil să modifice visul şi să-l orienteze în sensul unei explorări diagnostice sau al unui proces de vindecare. Pe de altă parte, somnul profund furnizează modelul unei stări de unitate – putând fi asociat cu o experiență de bucurie intensă şi cu o lumină *(tejasa)* mai strălucitoare decât cea din vis, se arată în Upanişade. După ce a plutit un secol în oceanul viselor, populat cu un număr nedefinit de creaturi bizare şi variate, a sosit, poate, vremea, să ne gândim să atingem fondul problemei, mai exact să ne concentrăm asupra sensului somnului profund.

În general, credem că doar imaginile din inconştient, adică visele ce deghizează dorințele şi stările de teamă, sunt refulate; dar nu ne gândim la refulare, la uitarea fundamentală, cea a somnului profund, care face ca observatorul să se identifice complet cu conținutul visului sau cu evenimentele din viața de zi cu zi. Atunci când reuşim, prin meditație, să integrăm obiectul acestei refulări fundamentale în conştiință, aceasta din urmă devine nelimitată, întrucât ea se uneşte cu adevărata sa natură. Atunci, putem afirma ca în *Bhagavad Gita*63[63]: „Ceea ce este noapte pentru toate ființele înseamnă trezire pentru înțelept" (II, 69).

Înainte de a reveni în detaliu asupra reflecției din India referitoare la stările de conştiență, putem evoca viziunea visului în alte tradiții. O imagine a filosofului taoist chinez Tchuang Tsu este celebră: cea a unui om care visează şi nu mai ştie dacă este o ființă omenească visând un fluture – sau invers. Într-un alt pasaj, el spune: „Atunci când visăm, nu ştim că visăm. Unii vor merge până într-acolo, încât vor interpreta visul chiar în timp ce visează. Abia când ne trezim ne dăm seama că a fost un vis. Progresiv, urmează Marea Trezire

– şi atunci înțelegem că această viață este într-adevăr un mare vis.”64[64] Ibn’ Arabi vorbea astfel despre Mohamed: „Într-adevăr, întreaga existență a Profetului pe pământ se scurge astfel, ca un vis într-un vis.” În Occident, acest gen de concepție a fost exprimată în literatura clasică, de exemplu în Spania, prin poetul şi dramaturgul Calderón de la Barca şi opera sa intitulată *Viața este un vis*: „Toată viața este un vis, iar visele înseşi – ce glumă bună! – nu sunt nimic altceva decât nişte vise.” Shakespeare nu a ezitat să dezvolte dimensiunea poetică a visului în *Visul unei nopți de vară*. Această temă veche a fost, de asemenea, reluată de Laing pentru a arunca o nouă lumină asupra nebuniei: „Cred că numeroşi adulți (inclusiv eu însumi) suntem sau am fost, mai mult sau mai puțin, într-o transă hipnotică, indusă în copilăria mică: rămânem în această stare până în momentul morții, când ne dăm seama că nu am trăit niciodată.”; „Un psihiatru care pretinde că este un medic de suflete, dar care menține oamenii adormiți, îi tratează pentru a-i trezi şi îi abrutizează din nou cu droguri (...) până îi înnebuneşte de-a binelea.”65[65]

Înainte de a explica modul în care tradiția indiană abordează posibilitățile de conştiență în vis şi în somnul profund, merită semnalate două experimente ştiințifice cheie, în această privință: mai întâi, cel efectuat de Dr. Stephen LaBerge, în 1985, care a dovedit că poate trimite, în timpul visului, un mesaj codificat dinainte, de exemplu o înlănțuire dată, de mişcări oculare, unor observatori ce îi înregistrează visul. Fapt interesant, testul s-a dovedit atât de revoluționar pentru specialiştii în psihologia somnului, încât LaBerge a întâmpinat dificultăți, o perioadă, în a-şi publica experimentele. Michel Jouvet, specialist francez în domeniul studierii somnului, recunoştea că nu credea în posibilitatea ştiințifică a lucidității onirice, până în momentul în care a experimentat-o el însuşi. O a doua experiență ilustrează posibilitatea de conştiență în somn profund, caracterizată prin unde delta (cele mai lente, inferioare unui nivel de patru cicluri pe secundă). Subiectul observat nu a fost unul banal: era vorba de Swami Rama, care a urmat o pregătire tradițională în copilărie, pe lângă guruul său, în Himalaya indiană. El şi-a povestit viața petrecută în aceste ținuturi într-o carte bine cunoscută în Statele Unite, intitulată *Living with Himalayan Masters (În compania maeştrilor din Himalaya)*66[66]. Maestrul tradiției himalayene a lucrat cu specialişti în feedback (Green şi colaboratorii) din cadrul Menninger Foundation, Statele Unite, şi-a creat propriul institut şi a publicat peste cincizeci de cărți. Nemulțumit totuşi, el a revenit în India, unde a deschis, la Dehra Dun, la poalele Himalayei, prima facultate de medicină independentă din Uttar Pradesh, provincie din nordul Indiei, numărând o sută de milioane de locuitori. Inaugurarea oficială a avut loc în luna octombrie 1995. Experimentul asupra somnului profund, pe care l-am evocat, a fost raportat în 1971 de Green67[67]:

„După ce a produs unde theta, Swami a zis că ştia cu exactitate cum erau dispuse stările de conştiență interioară pe benzile de frecvență a activității cerebrale. Atunci, el a spus: «Mâine,

voi produce conştient unde delta.» I-am replicat că mă îndoiam de acel lucru, deoarece trebuia, pentru asta, să aibă un somn de plumb. El a început să râdă şi a precizat că eu voi crede că deja a adormit, însă, în realitate, va fi conştient de tot ceea ce urma să se petreacă în sala de experimentare.

Înaintea acestui test, Swami m-a întrebat cât timp vreau ca el să rămână în starea delta. I-am răspuns că douăzeci şi cinci de minute ar fi bine, iar maestrul m-a asigurat că va ieşi din starea respectivă după acest interval. A doua zi, după aproximativ cinci minute de meditație, Swami a început să producă unde delta, pe care nu le văzuserăm niciodată înainte apărând pe înregistrările sale. Mai mult, el sforăia încet. Fără să-l fi prevenit în prealabil că va vorbi (ea era în sala de experiment pentru a-l observa în timpul testului), Alyce a declarat în acel moment, cu voce scăzută: «Astăzi, soarele străluceşte, dar mâine s-ar putea să plouă.» La fiecare cinci minute, ea a rostit câte o altă frază, iar după cele douăzeci şi cinci de minute, Swami s-a ridicat în capul oaselor şi a zis că cineva cu tocuri ascuțite a mers undeva la etajul de deasupra şi a făcut un zgomot semănând cu un clic-clic, pe durata testului, că a fost trântită de două ori o uşă în clădire şi că doamna Green a spus... – şi a repetat frazele rostite de ea, cuvânt cu cuvânt, cu excepția celei de a doua jumătăți a frazei a patra, căreia i-a redat sensul exact, însă fără a folosi chiar aceleaşi cuvinte. Eram foarte impresionat, deoarece auzisem frazele din sala de control, dar nu mi le puteam aminti pe toate – şi se presupunea că aş fi fost treaz.”

Neurofiziologii cunosc posibilitatea unei anumite conştiințe în timpul somnului profund, întrucât somnambulii (10% dintre copiii cu vârste mai mici de 15 ani prezintă episoade de somnambulism) pot avea activități complexe pe durata somnului, cu unde lente, înregistrate prin telemetrie. Dar aceşti copii nu-şi pot aminti ceea ce au făcut68[68]. Ceea ce dovedeşte deci experimentul lui Swami Rama este posibilitatea obținerii, printr-un antrenament yoghin prelungit, a unei conştiințe depline în timpul somnului profund, cu memorizarea evenimentelor exterioare.

Logica celor patru stări de conştiință

în gândirea indiană

Reflecția pe marginea alternanței stărilor de conştiență reprezintă, în cadrul celor două Upanişade cele mai vechi (Brihad Aranyaka şi Chandogya), calea regală de acces la Absolut69[69]. Mandukya Upanişade, puțin mai tardivă, constă într-un scurt comentariu, din douăsprezece versete sau strofe, despre cele patru stări de conştiență. Această învățătură secretă a fost comentată de Gaudapada, care a făcut o apropiere între gândirea hindusă şi budhistă spre secolul al VII-lea sau al VIII-lea. Shankaracharya, discipolul unuia dintre discipoli, a dezvoltat aceste idei despre stările de conştiență în sensul filosofiei vedice. Cele trei stări obişnuite de conştiență corespund aceluiaşi număr de corpuri: trezirea în corpul fizic, visul în corpul subtil şi somnul profund în corpul cauzal. Dincolo de acestea, a patra stare *(turiya)* corespunde Absolutului. În reprezentările Zeiței, această a patra stare este încarnată sub forma celei de a

cincea Mari Puteri Cosmice din panteonul hindus, respectiv Tripura Bhairavi – „Tripura", „cele trei oraşe", semnificând deopotrivă cele trei corpuri şi tot atâtea stări.

Cuvintele din Upanişade au o forţă poetică rezultată dintr-o experienţă interioară aprofundată; le vom cita pe larg în această parte, chiar dacă ele reprezintă adesea mai mult o evocare decât o dezvoltare tehnică în sensul filosofic al termenului.

Încă de la început, există o relaţie între somn şi imortalitate: „Cel care adoarme transcende această lume şi formele morţii" (Brihad Aranyaka Upanişade, 4-3-7). Câteva versete mai încolo, se face o referire la o poezie apărută dintr-o tradiţie mai veche:

„Lăsând să cadă în timpul somnului ceea ce este fizic,

Fără somn, el priveşte dedesubt [simţul] adormit

După ce a luat lumina cu el, se întoarce la locul său

Lebăda unică, persoana de aur.

Păzindu-şi cuibul cu respiraţia,

Veşnicul iese din cuib.

Va merge unde va crede de cuviinţă, Veşnicul,

Lebăda (*hamsa*, care simbolizează yoghinul avansat) unică, persoana

de aur."

(Brihad Aranyaka Upanişade 4-3-11 şi 12)

Filosofia visului

Pentru hinduşi, cât şi pentru budhişti, visul a constituit obiectul unei reflecţii filosofice aprofundate. Un text despre crearea lumii consideră că acesta din urmă a apărut din visul lui Vişnu. Adesea, e făcută o echivalenţă între alternanţa cosmică a creaţiei şi distrugerea universului, între inspiraţie şi expiraţie, între ciclul somnului şi starea de veghe. Chandogya Upanişade conferă cuvintelor un aspect ludic pentru a evoca sensul profund al visului: „Cel care doarme [*svapiti*] accede la fiinţă şi la Sine [*svam apito*]" (6-8-11).

Şcoala filosofică axată cel mai mult pe reflecţia asupra visului este Vijnanavada (şcoala cunoaşterii complete sau Doctrina cunoaşterii, ce se remarcă prin accentul pus pe conştiinţă şi prin caracterul ei idealist). Este una dintre ramurile principale ale budhismului Mahayana70[70], ce s-a dezvoltat prin contribuţia lui Asanga şi a fratelui său mai mic,

Vasubandhu, care a avut onoarea să fie numit „al doilea Buddha”. Continuând să accepte discontinuitatea fenomenelor aşa cum o prezintă budhismul vechi, curentul Vijnanavada insistă asupra faptului că există o conştienţă stabilă dincolo de discontinuitate. Prin asta, el se alătură Upanişadelor şi deschide calea pentru dezvoltările ulterioare ale tradiţiei spirituale Vedanta. Adepţilor curentului în cauză li s-a reproşat că ar cădea în subiectivism uşor, afirmând: „Totul este un vis, totul se schimbă, niciun obiect nu e real.” Dar, de fapt, ei consideră că însuşi subiectul nu este real, că substanţa primordială o reprezintă conştiinţa, iar prin asta sunt deci partizanii idealismului absolut, cum este numit în filosofie, în genul Vedantei. În limbajul lor, ei numesc baza stabilă a Conştiinţei suport (*ashraya*), rezervor (sau locuinţa: *alaya*), baza obiectelor (*dharmadhatu*) sau matricea (*garbha*) lui Buddha (*tathagata*: literal „cel care a plecat astfel[71])”.

Cei care critică această teorie filosofică prezintă argumentele în sensul obişnuit: în realitate, contrar visului, există un consens în privinţa a ceea ce este adevărat şi ce e iluzoriu, iar acţiunile întreprinse au consecinţe fizice palpabile. Totuşi, atunci când examinăm chiar în timpul visului conştiinţa persoanei care visează, aceste două criterii sunt respectate: în lumea sa, există un consens între oameni, iar acţiunile au rezultate concrete; am putea spune mai mult: emoţiile resimţite în vis, angoasă, dorinţă etc. pot influenţa fiziologia corpului persoanei care doarme la fel ca emoţiile reale, ba chiar mai mult. Astfel, potrivit adepţilor curentului Vijnanavada, doar Conştiinţa e reală, ştiind că simplul fapt de a afirma asta ne face să recădem la nivelul intelectului, deci al unei forme de vis. Ramana Maharshi se alătură vijnanavadinilor atunci când spune, printr-o frază lapidară: „Visul este scurt, starea de veghe – lungă; în afară de asta, nu există diferenţă.”

Gândirea indiană insistă asupra faptului că trebuie depăşit visul, iar această idee ar putea inspira dezvoltarea psihologiei occidentale. În India, este numită vis o stare de tranziţie (*ubhayatva*), mai exact care „ţine de două lucruri”, trezirea şi somnul profund (*cf*. Mandukya Upanişade, 10). În timpul primilor ani petrecuţi în India, din cauză că eram terapeut occidental, nu reuşeam să înţeleg că era neglijată interpretarea conţinutului viselor, care poate oferi informaţii atât de interesante despre sine. Această lipsă de interes se datorează faptului conform căruia conţinutul viselor este adesea „tamasic”, adică legat de emoţii primare. De asemenea, e compensatoriu, dar un *sadhaka* meditând toată ziua, vreme de săptămâni, luni, chiar ani, nu are deloc nevoie de subterfugiul visului pentru a şti ce trebuie să compenseze. Cât despre faptul de a compensa noi înşine, devine posibil prin experienţa meditaţiei. Am menţionat deja că visul este cuprins, ca starea de veghe obişnuită, în funcţionarea duală: teamă / dorinţă etc. El reprezintă un labirint: scopul cercetătorului spiritual nu e acela de a întocmi o hartă completă a labirintului, ci de a avea o schiţă care să-i arate ieşirea. În orice caz, el nu doreşte, prin entuziasmul unui mental imperativ, să adauge un al doilea labirint la ieşirea din primul. Asta ar risca să divizeze, mai degrabă decât să multiplice, şansele de eliberare. O asemenea limitare a capacităţii mentale este esenţială pentru atingerea ţelului; istorisirea frunzei din mâna lui Buddha, prezentată în introducere, susţine ideea în speţă. Dacă, prin profesia pe care o are, cineva trebuie să interpreteze visele, deoarece e terapeut sau antropolog specializat în imaginar, nu are decât să o facă; dar pe termen lung acest fapt nu e necesar pentru *sadhaka*.

În hinduism, nu am întâlnit texte care să elaboreze o tradiţie Yoga a viselor în felul în care o fac tibetanii, în Cele şase Yoga ale lui Naropa[72], [73]. Trebuie înţeles că această

Yoga a viselor este inclusă într-un context simbolic şi ritual deosebit, care nu e străin de ştiinţa divinaţiei şi a dezvoltării puterilor intermediare. Ea trebuie practicată sub direcţia unui maestru autentic, care are experienţa directă a tuturor aspectelor aflate dincolo de aceste puteri, în caz contrar el riscând să se piardă în acest spaţiu aparte. Nu contest că există un anumit interes de a şti să ne ghidăm în lumea viselor, dar nu trebuie să credem, sub pretextul că e vorba de o manifestare a vieţii interioare, că această capacitate reprezintă un stadiu superior al vieţii mistice.

Metafizica somnului profund

În Upanişade, somnul profund este descris ca fiind mai „strălucitor" decât visul, acesta din urmă, el însuşi, deja „strălucitor" *(tejasa)*. Somnul profund e slăvit de Mandukya Upanişade ca o stare unificată, o sumă de cunoaştere şi pătruns de bucurie *(anandamaya)*; este starea în care „nu dorim alte dorinţe" (versetul 5). E comparat, de asemenea, cu un cuib în care şoimul vine să se odihnească după ce a zburat în spaţiu (Brihad Aranyaka Upanişade, 4-3-19) şi, două versete mai departe, cu uniunea drăgăstoasă, cât şi cu starea supremă: [Acest somn profund] reprezintă într-adevăr forma care e fără dorinţă, liber de rău, fără teamă. La fel cum un bărbat în braţele femeii sale nu mai ştie nimic despre ce se întâmplă înăuntru şi în afară, tot aşa această persoană, atunci când se află în braţele Sufletului inteligent, nu cunoaşte nimic despre ceea ce se petrece înăuntru sau în afară. Într-adevăr, dorinţa e împlinită în forma sa veritabilă, în care Sufletul este dorinţa sa, în care el nu e cuprins nici de dorinţă, nici de supărare."

În Chandogya Upanişade, persoana aflată în stare de somn profund este comparată cu cineva care se plimbă şi care trece zilnic, fără să-şi dea seama, pe lângă locul în care e îngropată o comoară (8-4-2). După alte două versete, guruul evocă acest Suflet pe care-l putem experimenta dacă avem capacitatea de a rămâne conştienţi în timpul somnului profund: „Acum, cea care e senină se trezeşte, iese din corp şi atinge lumina cea mai înaltă apărând sub forma sa proprie – ea este Sufletul *(atman)*, spune el [guruul]. Aceasta e nemuritoare, cea fără teamă. Este chiar Brahman."

Este interesant de constatat că această preocupare pentru somnul profund a fost menţinută până în secolul actual: începând cu prima pagină a volumului cuprinzând dialogurile sale, Ramana Maharshi menţionează că această stare constituie cel mai bun exemplu de bucurie intensă, pe care o putem atinge doar prin experienţa interioară, fără ajutorul niciunui obiect extern74[74]. Am putea comenta pe marginea acestui fapt afirmând că, la subiectul obişnuit, a fi trezit în timpul somnului profund reprezintă o experienţă neutră, chiar neplăcută, adesea; dar faptul de a şti că putem adormi din nou imediat constituie, dimpotrivă, o experienţă foarte agreabilă. Mai mult, în experienţa de meditaţie purificând mentalul şi angoasele, un aspirant spiritual are mai multe şanse decât un subiect obişnuit de a se trezi într-o stare de bucurie, mai ales dacă el ştie cum să prelungească starea în speţă, în care are convingerea că este trezit, că există, dar că nu-şi aminteşte încă cine este, domnul sau doamna X.

Trebuie amintit, la încheierea acestei secţiuni despre somnul profund, că nu e vorba decât de o analogie, de o imitaţie a adevăratei stări supraconştiente de extaz divin, *samadhi*: ea este complet conştientă şi provoacă o schimbare radicală a punctului de vedere la meditant75[75]. Somnul, privit ca o relaxare profundă banală, nu oferă decât o dizolvare

---

temporară a mentalului *(manolaya)* şi nu o distrugere *(manonasha)*, aşa cum e cazul în adevărata *samadhi*. Un ultim interes pentru somnul profund este de a furniza un argument dialectic radical. Atunci când simțea că mentalul unui vizitator începea să vibreze şi el punea prea multe întrebări, Ramana Maharshi îl întreba simplu: „V-ați pus şi dumneavoastră această întrebare în timpul somnului profund?”

Misticismul celei de-a patra stări: turiya

Una dintre caracteristicile celei de-a patra stări de conştiență o reprezintă tocmai aceea de a nu avea caracteristici (*a-lakshana*, în Mandukya Upanişade, 7). Nu este deloc uşor să vorbim despre asta... Totuşi, starea în cauză e descrisă în acelaşi verset ca liniştită, bună, unică, invizibilă; în sfârşit, se afirmă, pur şi simplu, că reprezintă Sinele şi că trebuie să-l discernem. Ne putem întreba, referitor la *turiya*, cât şi la *nirvana* budhistă, la ce foloseşte căutarea unei stări ce pare a fi un fel de extincție; dar trebuie să înțelegem că încetarea activității mentale nu reprezintă somnul neantului, ci dimpotrivă, o trezire. Mentalul este acționat de automatisme stereotipe, care-i induc o stare de somnolență; atunci când aceste automatisme încetează, el se trezeşte, întocmai unui călător ce iese din ațipeală în momentul în care trenul se opreşte brusc.

Este vorba de o stare care poate fi explicată prin ea însăşi: „Asta este: aşa recunoaştem bucuria cea mai înaltă, de nedescris.” O astfel de stare de observator pur nu ne e complet necunoscută. Este posibil să o experimentăm fără să ştim, de exemplu, aşa cum am menționat mai sus, imediat după trezirea matinală. Iată ce afirma în acest sens Nisargadatta Majaraj: „Atunci când trecem de la starea de somn complet la cea de veghe, despre ce e vorba? Despre starea «Eu Sunt» lipsită de cuvinte, apoi cuvintele încep să curgă în valuri, vă treziți implicați cu sensul cuvintelor şi vă continuați existența zilnică urmând sensul acestor cuvinte – iată mentalul. Dar dumneavoastră trebuie să fiți, înainte de acest «Eu Sunt» şi această stare de veghe, în această stare intermediară.”76[76]

Putem distinge o practică pentru a depăşi opoziția dintre somn şi veghe prin starea martor, aşa cum o recomandă Swara Yoga77[77] yoghinilor, tradiția yoga a respirațiilor lateralizate, pe care am menționat-o în capitolul despre corp. Se recomandă să ne culcăm pe partea dreaptă pentru a dormi: printr-o astfel de postură, se deschide nara dreaptă şi e favorizată dominanța emisferei stângi, mai active. În timpul zilei, trebuie să ținem nara stângă deschisă, ceea ce stimulează emisfera dreaptă, mai receptivă. Ideea subiacentă pare să fie de a introduce mai multă conştiență în somn, cât şi o mai mare receptivitate în acțiune, în scopul de a nu mai fi complet identificați cu una dintre cele două stări, ci de a ne deschide altei stări, diferite, care le transcende.

La încheierea acestei scurte explorări pe tărâmul celor patru stări de conştiență, îmi vine în minte ultima frază din Mandukya (versetul 12), o Upanişadă consacrată în întregime acestui subiect: „Cel care o cunoaşte [a patra stare] intră prin sinele său în Sine.”

Meditație şi psihologie a somnului

Este un subiect care m-a intrigat întotdeauna: în urmă cu zece ani, înainte de a mă instala în India, am constituit o echipă de cercetare pentru a înregistra prin tehnica poligrafiei şi a analiza pe calculator somnul unor pacienți dintr-un centru tibetan, în care subiecții se antrenau, printre altele, vreme de peste trei ani, cât a durat tratamentul lor, să doarmă în poziție aşezată. Din punct de vedere spiritual, această asceză se presupune că ar favoriza o anumită

luciditate în timpul somnului. Din punct de vedere psihologic, nu am văzut niciodată o înregistrare a fazelor din timpul unui somn în poziţie aşezată şi m-am gândit că asta m-ar putea ajuta să progresez în cunoaşterea unor astfel de stări. În cele din urmă, acest proiect nu a fost finalizat înainte să plec eu în India şi trebuie deci să scriu despre meditaţie şi psihologia somnului luând în considerare studiile altora ori propria capacitate de a face legături cu unele fapte.

Comparaţia dintre somn şi meditaţie are o anumită bază: s-a reuşit înregistrarea undelor alpha, theta şi chiar delta, la practicanţi – vom reveni asupra subiectului. Raportul cu visul are, de asemenea, un anumit fundament: visul lucid, în care putem dirija imageria mentală după dorinţă, reprezintă o formă de meditaţie în timpul fazei mişcărilor oculare rapide tipice visului psihologic. Dimpotrivă, starea de „vis treaz”, comună multor terapii şi anumitor experienţe meditative, nu este legată de somnul cu mişcări oculare rapide, ci de undele aplha din faza relaxării. Iată o chestiune pe care o supun atenţiei cercetătorilor: cum putem avea o imagerie tipic onirică în lipsa unei electroencefalograme (EEG) a visului?

Înainte de a ilustra care poate fi funcţia visului, este interesant de remarcat că biologii nu distingeau, până la descoperirile făcute de Jouvet, decât două stări psihologice: veghea şi somnul. Abia după descoperirea de către Jouvet a somnului cu mişcări oculare rapide, s-a revenit la noţiunea incluzând trei stări, ea însăşi apropiată de concepţia indiană: „Conceptul de vis ca a treia stare a creierului nu reprezintă decât un nou avatar al unui concept milenar, cel al Upanişadelor...78[78]”

Visul rămâne un mister pentru fiziologi: este vorba de un mecanism având o bază fizică bine stabilită, dar a cărui funcţionare continuă să fie necunoscută. Un fapt iritant, de exemplu, pentru cercetătorii care propun funcţii posibile ale visului, e acela că pacienţii pot fi privaţi de somnul paradoxal multă vreme (în special prin antidepresive triciclice) şi trebuie să nu prezinte tulburări psihofiziologice aparente. Totuşi, s-a remarcat că aceşti subiecţi erau mai condiţionabili decât media. Asta înseamnă că visul permite o integrare a practicilor cu particularităţi individuale, ele înseşi bazate mai mult pe diferenţe genetice79[79]. În favoarea acestei idei există experienţa următoare: sunt luate două grupe de şoareci de suşe genetice diferite, cărora li se dă aceeaşi condiţionare; ei şi-o vor aminti în mod distinct după o perioadă normală de somn paradoxal, dar şi-o vor aminti în acelaşi fel şi dacă îi privăm de somn. Favorizând memorizarea anumitor practici şi, probabil, uitarea altora, visul pare deci să permită o mai bună adaptare a individualităţii genetice la variaţiile de mediu. Există, dacă nu un raport, cel puţin o oarecare analogie cu procesul de meditaţie, care oferă timpul interior necesar pentru a adapta tendinţele, aspiraţiile şi particularităţile individuale la variaţiile mediului exterior; de altfel, este sigur că un individ care ştie să mediteze e mai puţin condiţionabil.

Gemenii homozigoţi (adevăraţii gemeni) prezintă secvenţe analoge ale mişcărilor oculare rapide în timpul somnului paradoxal. Jouvet citează cazul gemenilor Jim, studiaţi de Bouchard la universitatea din Minnesota, separaţi la naştere şi reuniţi la vârsta de 39 de ani. Nu este prea surprinzător să aflăm că, la fel ca în cazul gemenilor adevăraţi, tulburările lor fizice au fost paralele (de exemplu, migrene la amândoi la vârsta de 18 ani). Similaritatea vieţii lor psihologice, dimpotrivă, e foarte surprinzătoare: „Ei divorţează amândoi de primele soţii numite Linda şi se recăsătoresc cu două femei având tot acelaşi nume, Betty. Ei şi-au botezat fiecare

câinele cu numele de Tom, iar pe fiii lor – James Allan, respectiv James Alan. Gemenii aveau un hobby comun, tâmplăria, şi amândoi îşi rodeau unghiile80[80]. Pare dificil de explicat prin gene alegerea unor persoane cu acelaşi nume. Dimpotrivă, dacă acceptăm ipoteza unei comunicări telepatice deosebit de intense, datorită structurii genetice identice a subiecţilor, putem înţelege mai uşor aceste fapte; evident, mai rămâne de găsit un model pentru a pricepe telepatia însăşi în ansamblul său.

Revenind la meditaţie, vom încerca în continuare să vedem în ce mod anumite date din fiziologia somnului ne pot ajuta în practică să accedem la o mai bună stare de meditaţie. Dacă există o privare de somn paradoxal, poate apărea tendinţa prelungirii unei astfel de perioade în nopţile următoare şi chiar în timpul zilei, aspect ce a fost descris uneori ca o „presiune". O asemenea presiune prezintă două inconveniente pentru meditant: mai întâi, ea poate favoriza declanşarea unor imagini onirice, uneori cu o intensitate cvasihalucinatorie, putând fi interpretate prea repede drept nişte viziuni, la practicantul ce nu poate dormi. Pe de altă parte, există un număr dat de erecţii în timpul somnului paradoxal: dacă nu dormim, ele au tendinţa să revină pe durata zilei, sub forma unor fantasme sau dorinţe dificil de controlat. Privarea de somn induce un efect afrodisiac, iar petrecăreţii nu trebuie să fie specialişti în neurofiziologie ca să-şi dea seama de asta; meditantul care caută o stare de calm a spiritului este interesat mai degrabă de efectul invers.

Acestea fiind spuse, o anumită privare de somn paradoxal nu reprezintă un lucru rău, pentru a dezvolta un minimum de dorinţă faţă de viaţă şi de acţiune: acest fapt are un efect antidepresiv. Trezindu-se devreme, yoghinii suprimă, în general, ultima fază a somnului paradoxal dintr-o noapte normală de şapte ore. Am notat deja că unele medicamente antidepresive induc, de asemenea, acest mod de acţiune; trezitul devreme are mai puţine efecte secundare... În plus, după trezire, cortizonul şi testosteronul au un nivel maxim, şi, probabil, beta-endorfina (al cărei ciclu este decalat cu douăzeci de minute în raport cu cel al cortizonului). Asemenea informaţii ne pot ajuta să înţelegem mai bine această stare de bine aparte a meditaţiei matinale, această perioadă pe care indienii o numesc *brahma-muhurta*, „ora lui Brahma".

Din punct de vedere fiziologic, intrarea în faza de somn este semnalată printr-o relaxare completă a muşchilor cefei. În ansamblu, se recomandă ca în meditaţie să ne destindem ceafa (ceea ce e comparabil cu mişcarea bărbiei): asta favorizează trezirea. Totuşi, trebuie să urmăm calea cea bună; dacă destinderea normală a cefei devine un fel de crispare, acţiunea în sine poate provoca o rigiditate fizico-psihică. Yahve nu se plângea, oare, de Israel, în Biblie, vorbind despre acesta ca de un „popor cu ceafa ţeapănă"?

De fapt, o persoană care doarme este cel mai greu de trezit în timpul visului, ea reacţionând mai puţin la stimuli senzoriali externi, ca şi cum asta i-ar fi necesar pentru intensificarea imageriei mentale. În meditaţie, este recomandată retragerea într-un loc retras pentru reculegere, un fel de privare senzorială moderată (*pratyahara*, o atenuare a simţurilor în Yoga), ce permite observarea cu claritate a imaginilor provenind din inconştient. Oamenii care rămân multă vreme treziţi fără stimulare senzorială pot începe să halucineze, dacă nu au învăţat să-şi controleze mentalul.

Somnul favorizează o regenerare energetică a creierului. La fel cum efortul în sport produce acid lactic în muşchi, tot aşa eforturile de atenţie produc acid lactic în creier (generat de consumul glucozei pe cale anaerobă). Somnul este necesar pentru a-l elimina. De altfel,

diminuarea aportului energetic cerebral reduce timpul de vis sau îl suprimă; fapt ce poate fi pus în raport cu obişnuinţa practicanţilor spirituali de a mânca puţin seara, ba chiar să cineze întocmai călugărilor budhişti. O cină uşoară face să dispară ultima fază a somnului paradoxal, cu o durată aproximativă de treizeci de minute la sfârşitul nopţii, şi am văzut mai sus că o reducere a timpului de somn paradoxal are un efect antidepresiv şi atonic asupra dispoziţiei.

Cât despre noţiunile „deviere a energiei” prin transferuri laterale etc., aşa cum susţinea Freud, ele nu par coroborate de neurofiziologia actuală: Freud a introdus în teoriile sale fiziologice doar neuronii excitatori, nu şi pe cei inhibitori; în acest context, el avea nevoie să conceapă nişte canale de derivaţie pentru o energie primară dată şi să încerce, în mod irepresibil, să se exprime. Acest gen de a vedea lucrurile, care corespunde, cu siguranţă, unei modalităţi obişnuite de a examina psihicul, neglijează posibilităţile de inhibiţie reală, fără refulare, la nivelul cerebral, unde majoritatea funcţiilor se află sub dependenţa dublă a sistemelor excitatoare şi inhibitoare.

Unul dintre părinţii studiilor de fiziologie modenă asupra somnului, Kleitman, a intuit începând din anul 1955 posibilităţile de cunoştinţă pe durata somnului: „Sunt convins că vom considera cunoştinţa drept ceva ce poate surveni în timpul trezirii, cât şi pe durata somnului, şi că putem fi treziţi şi totuşi non-conştienţi, şi în acelaşi timp adormiţi şi nu conştienţi81[81]. Există o clasificare a stărilor de cunoştinţă82[82], care se prezintă sub forma unui cerc: coborând spre stânga, stările corespunzând unei excitaţii accentuate (sistem simpatic) conducând spre transă, în sensul dinamic al termenului, iar coborând spre dreapta, cele corespunzătoare unei excitaţii descrescânde (corespunzând într-o măsură redusă cu o excitaţie a sistemului parasimpatic), conducând spre relaxare profundă, somn şi *samadhi*. Trebuie notat totuşi că *samadhi* este legată adesea de un sentiment de excitaţie intensă (trezirea energiei *Kundalini*) şi că transa dinamică (posesie etc.) e urmată, în general, de o fază de recuperare, ce pare indispensabilă eficacităţii sale: extremele creează deci impresia că se ating. Există o stare de conştienţă foarte aparte, cea a delfinului; se pare că e singurul mamifer care nu are nevoie să viseze; cum existenţa sa submarină îl obligă să rămână destulă vreme treaz pentru a urca la suprafaţă ca să respire, el nu are niciodată un somn complet, însă fiecare dintre emisferele sale cerebrale „doarme”, pe rând; în fond, este modalitatea sa specifică de a rămâne conştient pe durata somnului.

Schema potrivit căreia undele cerebrale din ce în ce mai lente corespund unei expansiuni de conştienţă din ce în ce mai largi pare să aibă o anumită validitate: undele beta, cele mai rapide, corespund stării obişnuite de veghe, de luptă dirijată de ego pentru supravieţuire sau autoafirmare; undele alpha corespund deja unei stări mai unificate, unei lărgiri iniţiale, cu un acces mai uşor la imageria mentală şi cu o capacitate pentru conştienţă de a trece pentru un moment dincolo de limitele schemei corporale obişnuite. Undele theta sunt observate la meditanţii mai avansaţi83[83]. Swami Rama, care şi-a dovedit capacitatea de a fi conştient şi de a memora unele aspecte producând unde delta, a reuşit să genereze la comandă şi unde theta, în 75% din timpul experimentului; el a descris aceste perioade theta ca „foarte zgomotoase, care se refereau la tot ceea ce dorea să facă sau ar fi tebuit să facă şi nu a făcut-o”. În termeni de

psihologie modernă, am putea afirma că el a intrat într-o stare de conştienţă prin intermediul căreia putea fi observat inconştientul personal84[84]. În ceea ce priveşte a patra stare de conştienţă, starea de observator, ea ar putea corespunde unei EEG aproape complet insipide; în mod obişnuit, putem găsi, în descrierile făcute de înţelepţii indieni stărilor supraconştiente de extaz divin (*samadhi*), episoade de moarte aparentă, în care respiraţia nu mai e percepută şi muşchii ori unghiile capătă culoarea albastră. Se ştie că o EEG complet insipidă nu este incompatibilă cu o supravieţuire de mai multe zile, aşa cum se întâmplă în cazul intoxicaţiilor acute cu barbiturice. Acest fapt rămâne de dovedit prin înregistrări directe, dar nu întâlnim la tot pasul yoghini capabili să intre într-o *samadhi* profundă şi să se ofere în acelaşi timp voluntari pentru a fi înregistraţi...

Pentru a încheia această parte despre fiziologia somnului printr-un zâmbet, putem vorbi de misteriosul surâs al nou-născutului. El nu survine în faza sa de veghe, ci în cea a somnului paradoxal: ca şi cum sugarul ştie de la bun început că adevărata bucurie vine din interior, în timp ce adultul a uitat-o şi abia dacă şi-o poate reaminti. Nu este, oare, o situaţie care, prin însuşi aspectul ei, are de ce să ne facă să zâmbim?

Implicaţii spirituale ale visului lucid

În Occident, 50% dintre oameni raportează experienţe de vis lucid. Cu toate acestea, abia în ultimii zece ani a fost dezvoltată studierea sa sistematică. Aşa cum a remarcat pe bună dreptate Christian Bouchet, specialistul francez în cercetarea visului lucid, psihologia s-a polarizat pe conţinutul visului, fără să ia prea mult în considerare genul de conştienţă implicată în vis, iar mai recent în visul lucid85[85]. Ea s-a axat pe ceea ce am putea numi un materialism oniric. Visul lucid ne poate determina să intuim că reprezentarea noastră asupra lumii pe care o credem atât de solidă este, de fapt, o „realitate virtuală"; prin acest aspect, psihologia modernă interferează cu intuiţiile filosofice din Occident, şi mai ales din Orient. Nietzsche zicea, nu fără o urmă de ironie: „Inventăm cea mai mare parte din ceea ce experimentăm. Suntem nişte artişti mai mari decât am putea gândi."86[86] Ramakrishna remarca, la rândul său: „Secretul dispoziţiei induse de *jñani*, libertatea sa în orice moment, provine din cunoaşterea directă, astfel încât experienţa visului şi cea a stării de veghe sunt similare."

Visul lucid – ca pregătire
pentru a vedea viaţa cotidiană ca un vis

Visul lucid ne permite să vedem cu luciditate cum micul nostru ego nu este decât un vis. Chiar şi visul în stare de veghe poate avea această putere. Nisargadatta zicea: „Dacă închideţi ochii şi uitaţi de dumneavoastră înşivă, veţi percepe exact ceea ce sunteţi87[87]." Există numeroase metode pentru a dezvolta capacitatea de luciditate onirică: în acest sens, Christian Bouchet a indicat multe asemenea tehnici, începând cu concentrarea pe luminile vii (fosfenismul lui Lefébure) şi terminând cu autosugestia. Cu siguranţă, obişnuinţa unui subiect de a-şi aminti visele, familiarizându-l cu legi specifice ale onirismului, îi permite să înţeleagă mai uşor când este pe cale să viseze. Iată ce remarca Stephen LaBerge, care, am arătat deja, a

fost primul din Statele Unite ce a obiectivizat prin EEG posibilitatea visului lucid: „În stare de veghe, nu ne întrebăm dacă visăm. Deci, dacă nu ne întrebăm, înseamnă că suntem pe cale să visăm... Luciditatea în vis intervine atunci când persoana care visează înțelege contradicțiile88[88].” Dacă încadrăm această reflecție la un nivel mai înalt pe scara stărilor de conştiență, am putea afirma că acela care, în viața de zi cu zi, observă unele absurdități şi începe să se îndoiască de realitatea absolută a ceea ce el experimentează, trebuie să fie pe cale de a visa, şi că simte prima vibrație a spiritului Trezirii. LaBerge estima că cea mai bună pregătire pentru luciditatea onirică constă în a ne obişnui să ne vedem viața cotidiană ca un vis. Situația inversă este la fel de adevărată: experiența visului lucid ne ajută să observăm starea obişnuită de veghe ca pe un vis, adică să dezvoltăm dispoziții egale indiferent de împrejurări.

O altă reflecție a lui LaBerge este interesantă în context: „Evenimentele din timpul visului prezintă efecte similare asupra corpului cu cele survenind pe durata stării de veghe. Tocmai de aceea visele noastre sunt atât de «reale».”89[89] Dezvoltând ideea, am putea spune că stările mistice, care induc la rândul lor efecte asupra corpului, trebuie să fie considerate ca având o realitate cu drepturi depline. Persoana care visează şi nu este lucidă „doarme cu pumnii strânşi”: nu reprezintă asta o analogie uimitoare cu viața obişnuită pe care o ducem, cu pumnii crispați asupra ego-ului nostru, cât şi cu o capacitate considerabilă de furie împotriva celor care vor să ne trezească din acest tip de somn?

În altă ordine de idei, nu mi se pare surprinzător faptul că budhismul tibetan, moştenitor în special al doctrinei Vinanavada şi al filosofiei sale a visului, a dezvoltat o tradiție Yoga favorizând luciditatea onirică. În Occident, psihologia modernă redescoperă interesul de a considera realitatea obişnuită drept un vis. Charles Tart a scris un articol despre „Structura şi dinamica somnului în stare de veghe90[90]”. El prezintă ideile lui Langer, un cercetător de la Harvard, care a rezumat, într-o carte accesibilă unui public destul de larg, cercetările recente în favoarea acestui punct de vedere91[91]. În esență, doi factori fac ca viața noastră să nu fie deloc mai conştientă decât somnul: funcționarea automatică, desigur necesară, dar adesea inadaptată, şi refularea, în cadrul căreia inconştientul e legat de teama de asocierile emoționale neplăcute.

Cel care are o trezire spirituală priveşte suferința altora aşa cum o mamă priveşte suferința copiilor ei şi a adolescenților: vede bine că este excesivă, că există un mijloc de a ieşi din starea în speță, dar dificultatea lui constă în a comunica acest fapt celor interesați. O modalitate modernă de a relua ideea realității ca vis este de a vorbi despre ea ca de o hipnoză colectivă. Atunci când avem şansa să trăim o vreme în străinătate, putem observa în ce măsură oamenii sunt identificați cu reflexele lor culturale, iar termenul de hipnoză colectivă nu pare prea exagerat. Destul de rapid, vedem în ce grad suferă oamenii de normoză, apoi, când ne gândim mai bine şi ne dăm seama că raportul însuşi cu realitatea este alterat de anumite condiționări culturale, simțim dorința să vorbim de „normofrenie”, aşa cum am menționat în introducerea cărții de față.

Limitele visului lucid

Am văzut că tradiția indiană, în special cea vedică, acordă o mare importanță posibilității conştienței în timpul visului şi al somnului profund, deoarece ea corespunde, de fapt, trezirii celei de-a patra stări, *turiya*. Totuşi, nu găsim o descriere detaliată de metode pentru a ajunge la starea în cauză, nici un interes aparte pentru conținut, de exemplu, visele lucide. Contrar psihologiei occidentale, psihologia spirituală indiană încearcă să-şi recentreze fără încetare cercetarea pe marginea Conştiinței pure.

Deşi există corelații între visul lucid, starea de „trezire paradoxală", adică somnul treaz, şi meditație, nu putem vorbi nici pe departe de o echivalență completă. Schematic, psihologia spirituală indiană consideră aceste două prime tipuri de experiențe drept tamasice, mai exact favorizând letargia şi revenirea la primul plan al proceselor primare. Este adevărat că un anumit număr de persoane are capacitatea de a dirija emoțiile, adesea intense în visul lucid, într-un sens mistic; dar asta nu înseamnă nici pe departe că este o regulă generală. Patricia Garfield, cunoscută pentru scrierile sale despre luciditatea onirică, afirma pe şleau că două treimi dintre experiențele sale de luciditate onirică erau finalizate prin orgasm; oricum, numeroşi practicanți ai visului lucid, pe care i-a interogat, au dat aproape aceleaşi cifre în privința experienței lor personale. Trebuie să ştim ce vrem: dacă sunt nişte orgasme, chiar nişte orgasme survenind în condiții puțin exotice, există şi alte mijloace de a ajunge la ele; nu e deloc nevoie să investim timp şi energie în dezvoltarea unei aptitudini în privința lucidității onirice.

Iar în cazul în care căutăm tocmai o trezire spirituală, de ce nu am face-o direct prin meditație, urmând principiul „Când dorm, dorm; când meditez, meditez"? Aşteptând ca visul să vindece singur visul nu înseamnă, oare, un vis la pătrat? Desigur, inamicii inamicilor mei sunt prietenii mei, dar numai pentru atât visele viselor reprezintă realitatea? Cu siguranță, nimic nu ne împiedică să ne imaginăm un campion al visului lucid, care ar putea să se observe în timp ce este pe cale să-şi observe visul, şi aşa mai departe, dezvoltând nivele de luciditate introduse unul în altul, la infinit, ca păpuşile ruseşti Matrioşka. Însă a spera acest lucru nu constituie doar un simplu vis? Sau de ce nu am urma acest proces în meditație directă, fără să facem un ocol puțin cam lung pe drumul practicării unei tehnici de luciditate onirică?

Să nu considerăm asemenea obiecții drept o critică a cercetării înseşi a visului lucid, importantă pentru filosofii, terapeuții sau antropologii imaginarului. Cercetarea are o funcție în însuşi ansamblul ei: odată, o doamnă l-a întrebat pe Benjamin Franklin, care tocmai făcuse o demonstrație de electricitate: „La ce serveşte asta?" Se spune că omul de ştiință i-a răspuns în felul următor: „Doamnă, la ce foloseşte un nou-născut?"92[92] Acestea fiind spuse, dacă dorim să ajungem la o dezvoltare spirituală, ne vom axa pe obiecte – au fost, oare, cele apărând într-un vis lucid –, mai exact vom face parcursul invers: de la obiecte la subiect; la fel, un copil este fascinat de jucăriile lui, dar când creşte mare, devine un adolescent capabil să revină la el însuşi. Vom trece în acest moment de la căutarea lucidității în vis la experiența lucidității pure, a lucidității în sine, cât şi în sine însăşi.

A medita asupra realității lumii văzute ca un vis reprezintă o etapă din practica spirituală, conducând la o detaşare necesară; dar realizarea deplină a unei meditații va consta în a vedea Absolutul şi realitatea exterioară ca o singură Conştiință. Un vizitator l-a întrebat pe Nisargadatta: „Dacă încep practica prin a respinge totul ca pe un vis, unde mă va duce asta?" El a răspuns: „Indiferent de rezultatul acestei acțiuni, totul va fi o iluzie. Ideea însăşi de a călători dincolo de hotarele visului este o iluzie. De ce să mergeți aiurea? Trebuie doar să conştientizați că sunteți pe cale de a visa un vis pe care-l numiți lumea şi să nu mai căutați alte soluții. Nu

visul reprezintă problema dumneavoastră. Problema dumnavoastră e aceea că iubiți o parte a visului – şi nu pe cealaltă. Iubiți-le cu adevărat pe amândouă şi nu vă mai plângeți. Atunci când ați văzut visul în calitaea sa de vis, ați văzut tot ceea ce era necesar de văzut."93[93]

Labirinturile Umbrei

Umbra semnifică, în opinia lui Jung, forța care se opune evoluției inconştientului, procesului de individuație şi apariției bruşte a sinelui. Noțiunea Umbră are o anumită comoditate explicativă şi din această cauză a fost întrebuințată pe larg de terapeuți şi de public, excesiv după părerea mea. Nu prea sunt în favoarea ideii de a examina interpretarea viselor şi mai ales evoluția individului „în umbra Umbrei".

Prima verigă slabă în utilizarea conceptului Umbrei o reprezintă latura sa cvasimaniheistă: există o luptă între lumină şi umbră în interiorul individului; este o fatalitate, va continua la infinit, iar cel mai bun lucu pe care-l putem face e să ne resemnăm cu asta, în cele din urmă. Reunind toate dificultățile evolutive în sfera aceluiaşi concept de Umbră, avem tendința de a le personaliza, de a face din ele un fel de idol şi de a uita caracterul lor în mod fundamental iluzoriu. De fapt, tendințele recente în psihoterapie pun pe primul loc noțiunile de stări ale ego-ului, de subpersonalități, de roluri, de memorii legate de stare; ele ajung deci progresiv la constatarea că ego-ul, în aparență atât de indispensabil, reprezintă, în fond, un fel de mozaic ale cărui bucăți nu sunt lipite foarte strâns unele de altele (*cf.* capitolului despre ego). O asemenea concluzie nu favorizează ipostaza în cauză a dificultăților interioare sub forma unei Umbre inevitabile şi eterne. Şi atunci, dacă mergem în acest sens, o putem personaliza încă şi mai mult şi să începem să meditäm pe marginea formelor teribile ale panteonului indotibetan cum ar fi Kali sau Rudra-Bhairava; dar nu este atât de uşor pentru un occidental să o practice cu o convingere necesară şi cu o stare de spirit potrivită. O altă posibilitate, la care ajung anumiți terapeuți, e tocmai inversul primeia: adică a desubstantiviza şi a depersonaliza Umbra pentru a o reduce la un fenomen la urma urmei ireal; ei ajung astfel la noțiunea *maya* din tradiția Vedanta, care îl poate duce departe pe meditant94[94].

O a doua obiecție pe care o putem face în privința Umbrei e aceea că se pretinde faptul că avem acces la ea în principal prin intermediul viselor. În măsura în care inconştientul este definit în practică drept ceva la care avem acces cu ajutorul viselor, iar Umbra – ca o parte a acestui inconştient, asta înseamnă un truism. De fapt, Umbra este o evidență pentru cei cu foarte puțină experiență în practica spirituală. Dacă încercăm să evoluăm, obstacolele se multiplică, de asemenea, într-o anumită măsură. Nu este nevoie în acest sens de a ocoli visele, ci e suficient de a ne intensifica practicarea meditației, de a depăşi nivelul inițial de „meditație relaxantă" şi de a observa doar ceea ce urcă la suprafață.

Am evocat deja două obstacole în folosirea viselor pentru dezvoltarea spirituală: importanța excesivă, şi în cele din urmă iluzorie, acordată aspectelor tamasice, primare ale psihicului, cât şi faptul că sunt incluse în jocul dualității, al opoziției dintre plăcere şi teamă, dintre lumină şi umbră etc. Resemnarea în fața acestei dualități reprezintă o formă de fatalism care nu ajută la deschiderea spirituală: nu înseamnă deloc a-i contempla conflictele şi a aştepta să fie rezolvate printr-un miracol. Diversele practici spirituale se află aici pentru a trezi energia necesară depăşirii acestor conflicte. E posibil ca visul să fie calea regală spre inconştient, dar nu constituie decât o cale ocolitoare spre supraconştient, care este scopul meditantului, precum şi

baza sa. Atunci când India ezită să vorbească despre monism şi vorbeşte, în schimb, despre non-dualism o face tocmai pentru a ilustra organizarea structurii mentalului în cuplul de contrarii (*dvandva*); dar accentul este pus pe depăşirea lor (*dvandvatita*), ca în cazul înțeleptului.

Dacă aş avea timp pentru aşa ceva, aş putea scrie propria „oniromanție" cu interpretări evidente în sensul evoluției spirituale. Nu spun că un anumit număr de terapeuți nu încearcă să facă asta, însă consider că 90% dintre ei merg în sensul psihopatologiei şi doar 10% în cel spiritual. Mi se pare important de a inversa, pur şi simplu, aceste proporții. Desigur, problemele psihologice, întrevăzute cu ocazia interpretării unui vis, trebuie menționate, acordând totuşi atenție faptului că ele nu confirmă pacientul în patologia sa, efect secundar obişnuit în cazul interpretărilor inițiale foarte intenționate. În prezent, pot oferi câteva exemple despre diferențierea pe care o fac între interpretarea obişnuită a unui vis şi interpretarea sa spirituală sau, pentru a o spune în termeni mai familiari, între un pahar pe jumătate gol şi unul pe jumătate plin:

— Visul în care ne piedem bagajele, interpretat, de obicei, ca o pierdere de identitate şi de mijloace: putem vedea în acesta mai degrabă o maturizare psihică, pe cale să se detaşeze, şi să prindem gust pentru plăcerea de „a călători uşor"; această detaşare reprezintă o dimensiune integrantă din spiritual (*cf.* capitolului ce îi este consacrat în continuarea cărții de față) şi nu trebuie să omitem în a sublinia importanța viselor care ne deschid calea spre acesta.

— Cântecul de sirenă, interpretat, în general, ca o distrugere, un risc de înec şi de moarte: am putea totuşi inversa acest punct de vedere şi să vedem că sintagma în cauză reprezintă atracția pentru Sine, în timp ce înecul corespunde depăşirii identificării pe ansamblul corp–ego. Mai mult, dacă ştim arhetipurile din India, vom spune că zeița Sarasvati iese din apă: ea reprezintă arta, memoria şi creativitatea; mai exact, avem acces la o memorie mai veche, mai fundamentală, precum şi la o capacitate de creație şi de sensibilitate artistică accentuată, prin dezidentificarea corpului de ego.

— Vis ilustrând o cădere, interpretat, în general, ca o deziluzie, ca o ocolire dură a realității: am putea observa în acesta, dimpotrivă, un zbor, o eliberare de ceea ce îngreunează sau limitează evoluția individului şi apariția unor calități sattvice (lejeritate, luminozitate). Mai mult, dacă ştim că aceste vise sunt obişnuite la copii, am putea vedea în ele, mai degrabă decât o regresie la un stadiu de evoluție infantilă blocată, trezirea calității de copilărie spirituală, ce a fost refulată până aici, din necesitatea de a se impune constant în viața socială sau afectivă. Dacă avem o anumită practică în relaxare şi în meditație, vom şti, de asemenea, că aceste imagini implicând o cădere au loc, de preferință, în pauza de la încheierea unei expirații. Această pauză este asociată unei schimbări de stări de conştiență, în general faza intrării în somn la subiectul obişnuit, dar uneori o experiență superioară de încetare a activității mentale la practicant (*cf.* capitolului „Substanțe").

Am putea continua multă vreme această revizuire a interpretărilor acceptate în mod normal: fiecare poate să încerce, odată ce a înțeles sistemul. Important este de a conştientiza că nu e vorba decât de un prim pas într-un proces pe termen lung, ce constă în a ne distanța, sau a transforma, ori a ne concentra asupra imaginilor onirice, după cum ele par mai curând negative sau pozitive. În plus, oricare ar fi abilitatea pe care am dezvoltat-o pentru a interpreta sau a transmuta imaginile din vis, este optim să ne amintim că există în meditație o cale directă; aceasta conduce dintr-odată dincolo de sfera imaginilor. Asta nu înseamnă că nu mai există deloc imagini care trec în mental, dar le înțelegem şi ne separăm treptat şi rapid de ele.

Important este ce se află *dincolo* de imagini; acest *dincolo* ne permite între altele să nu ne irosim energia dorind să găsim cu orice preț interpretări pe marginea viselor, care par destul de banale: vor exista întotdeauna vise, cât şi interpretări. A reuşi comuniunea interioară, adevărata uniune a contrariilor, presupune o rezolvare a conflictelor: însă prin asta nu înțelegem că dintre cald şi frig alegem călduț. Termenul însuşi *madhyamika* în budhism, tradus, în general, prin „cale de Mijloc”, crează confuzie. De fapt, sensul real al expresiei *madhyamika* desemnează în logică un al treilea termen care nu se află în mijlocul contrariilor, ci dincolo; rămâne să descoperim prin noi înşine ce există dincolo.

În sfârşit, mi se pare o idee bună de a modera entuziasmul celor care visează la „ghidul lor interior”. În tradiția indiană, trezirea reală a ghidului interior survine după frecventarea îndelungată a unui ghid exterior şi aplicarea învățăturilor sale. În cazul cuiva care nu este evoluat, aşa-zisul ghid interior riscă foarte mult să fie un fals punct de sprijin, ca o balustradă fixată necorespunzător pe marginea unei prăpăstii. Acest subiect ar trebui mai degrabă să-şi dezvolte discernământul şi să asculte ce îi spun oamenii mai evoluați decât el, ba chiar, pur şi simplu, apropiații lui, înainte de a se crede inspirat de forțe superioare şi a-şi satisface, de fapt, ego-ul. În mod tradițional, interpretarea viselor este încredințată în principal oamenilor care au căpătat experiență în ceea ce priveşte calea spirituală şi practica interiorizării; ei ar putea da astfel un sens visului, ținând cont de toate dimensiunile evolutive ale subiectului. Cea mai bună modalitate de a dezvolta discernământul în interpretarea de care vorbim rămâne în continuare această maturizare globală a intuiției indusă de meditație. Dacă nu, riscăm să ne complicăm viața întocmai ca regele Cresus, în cazul căruia însuşi Jung relata istorisirea următoare95[95]: „Oracolul din Delphi a spus regelui Cresus că dacă va traversa râul Halys, va distruge un mare regat. Însă abia după ce a făcut-o şi a fost învins, Cresus a conştientizat că regatul în cauză era tocmai al său.”

Jung şi Orientul

Raporturile lui Jung cu Orientul au condus la apariția a numeroase scrieri şi studii comparative, deşi psihanaliza jungiană însăşi nu a prins niciodată rădăcini în India; singurul psihanalist jungian care îşi exercita profesiunea în Bombay, Srivastava, a emigrat în Statele Unite în urmă cu mult timp. Acestea fiind spuse, pentru mulți occidentali, Jung este considerat ca un fel de posibilă punte între psihanaliză şi Orient. În lucrarea sa foarte erudită despre psihanalistul elvețian şi gândirea orientală, Harold Coward oferă câteva sute de referințe pe marginea subiectului96[96]. De altfel, putem cita o carte despre Jung şi budhismul tibetan97[97]. Ideile psihanalistului din țara cantoanelor despre Orient nu sunt scutite de contradicții: el trece de la un elogiu ditirambic la o atitudine rigidă de genul celei afişate de Kipling: „Orientul este Orient, Occidentul este Occident, iar ambele nu se vor putea întâlni niciodată.” Aceste contradicții sunt înțelese mai bine atunci când examinăm în ansamblu evoluția ideilor lui Jung. Încă de la început, el a acceptat o superioritate a Orientului în materie de psihologie spirituală: „Ceea ce avem de arătat în domeniul intuițiilor spirituale şi al

tehnicilor psihologice trebuie să pară, când îl comparăm cu Yoga, la fel de înapoiat cum sunt astrologia şi medicina (orientale) comparându-le cu ştiința occidentală."98[98] Şi mai zicea că „analizei i-ar trebui un mileniu ca să poată trezi energia *kundalini*, dar este puțin probabil să reuşească asta99[99]". În ciuda acestor afirmații, atitudinea lui inițială era de a-şi atenționa cititorii şi discipolii săi în privința necunoscutului din Orient, susținând că, oricum, învățăturile pe care le găsim aici nu vor putea fi aplicate occidentalilor.

Apoi, Jung a evoluat şi a acceptat, de exemplu, posibilitatea existenței unei stări dincolo de ego: „... O conştiință goală este deschisă influenței unui «Altceva». Această influență nu mai e simțită ca propria sa activitate, ci întocmai aceleia a non-ego-ului care are spiritul conştient ca obiect. E ca şi cum subiectul, adică acest personaj care e ego-ul, a fost depăşit de un alt subiect ce apare în locul ego-ului."100[100]

În 1944, Jung a trăit o experiență de moarte iminentă, care l-a călăuzit spre o realitate spirituală fundamentală: „În ansamblu, maladia mea s-a dovedit a fi o experiență de valoare, care mi-a oferit marea şansă de a-mi face o părere despre ceea ce există dincolo de cortina vieții. Singura dificultate este de a ne debarasa de corp, de a deveni complet goi pe dinăuntru, goliți de ce este lumesc şi de voința ego-ului. Când veți putea abandona voința pătimaşă de a trăi şi veți avea senzația că vă învăluie o ceață fără contur, ei bine, atunci începe viața reală, cu tot ceea ce ați presupus că sunteți şi cu un sentiment pe care nu l-ați încercat niciodată. Este ceva inefabil, măreț. Eram liber, complet liber şi unificat, aşa cum n-am simțit niciodată înainte."101[101]

Psihanalistul elvețian a avut o experiență pe care am numi-o, în India, bucurie, sau o fericire deplină, (*ananda*), în timpul unui vis din perioada în care simțea că devenise el însuşi o comuniune mistică: „Am încercat un sentiment incomparabil, indescriptibil de fericire eternă, despre care nu mi-aş fi imaginat niciodată că s-ar putea ridica la înălțimea conştiinței omeneşti."102[102] În acei ani, Jung practica din ce în ce mai puțin analiza şi zicea: „Ceea ce mă interesează înainte de toate în munca mea nu este de a trata nevrozele, ci de a mă apropia de numinos103[103] (...) accesul la *numinos* reprezintă singura terapie adevărată."104[104] În context, numinos nu este decât un alt nume al Sinelui.

În aceeaşi perioadă, Jung visa la India şi s-a trezit transportat pe malul golfului Bengal, la intrarea unui templu unde a întâlnit un yoghin în poziția lotus. El ştia că acel yoghin îl aştepta şi că în templu îl aşteptau, de asemenea, „toate aceste persoane din care, în realitate, fac parte". În cele din urmă, în pofida unui proces dureros de purificare, el nu a fost autorizat să pătrundă în templu105[105].

Nu voi mai dezvolta legăturile lui Jung cu Orientul. Nutresc convingerea că, la acea vreme, psihanalistul elvețian a fost un pionier al schimbului dintre psihologia spirituală din Orient şi cea din Occident, doar că, în prezent, dacă dorim să continuăm la modul creativ mişcarea pe care a creat-o, trebuie să ne adresăm direct surselor orientale, disponibile în număr tot mai mare, cât şi reprezentanților acestor tradiții pe care le putem cunoaşte mult mai uşor la ora actuală decât pe vremea lui Jung.

De la «memoria legată de stare» la starea fără memorie

Noțiunea „memorie legată de stare" este pe cale să capete o mare importanță în terapie: nu avem o memorie, ci memorii la care avem acces dacă ne aflăm în stări emoționale, într-o dispoziție anume ori în situații similare. Fapt ce explică eficacitatea stărilor de conştiență modificată în terapie, fie că e vorba de terapiile emoționale, relaxare, fie de hipnoza naturalistă practicată de Milton Erickson. Ne vom axa din nou în partea de față pe cartea unui discipol al acestuia, E.L. Rossi: *Psychologie de la guérison. Influence de l'esprit sur le corps* (*Psihologia vindecării. Influența spiritului asupra corpului*)106[106]. În practică, meditația poate prezenta similitudini cu o stare de conştiință modificată oferind acces şi permițând transformarea zonelor profunde ale memoriei. Scopul meditației este de a şti să stopăm activitatea mentală când nu mai avem nevoie de ea, la fel cum încetăm să ne mai mişcăm mâinile şi picioarele atunci când ne-am decis să ne odihnim. Mentalul fiind bazat, printre altele, pe o activare intempestivă a memoriei, am putea numi pe bună dreptate stoparea activității mentale o „stare fără memorie".

Memoria legată de stare şi disocierea patologică sau terapeutică

Rossi are o definiție amplă a hipnozei, fapt ce facilitează apropierea de alte stări de conştiință modificată: sofrologia, relaxarea, concentrarea meditativă etc. Pentru el, hinoza nu are nimic de-a face cu clişeul hipnotizatorului de music-hall, direct şi introducând sugestii în inconştient cu lovituri puternice de ciocan. Este vorba de o stare de relaxare profundă, în timpul căreia imaginile mentale au o tendință aparte de a se manifesta în corp. Această stare pare să corespundă unei stimulări a emisferei drepte, responsabilă atât cu imageria mentală, cât şi cu schema corporală. Procesul în speță, pe care Rossi îl numeşte transducție a informației de la spirit la corp, se află la baza psihoterapiei, în special în cazurile psihomatice. În astfel de stări putem avea capacități optime de învățare, fie că apar înainte de a adormi (hipnagogice), ori

înainte de trezire (hipnopompice)107[107]. Dimpotrivă, învăţarea în timpul somnului însuşi nu este posibilă.

O asemenea stare de transă profundă poate fi atinsă mai uşor în anumite perioade ale zilei: este ceea ce Rossi numeşte transa ordinară ultradiană. Sunt momentele în care căscăm, avem privirea fixă, scăpări de memorie, lapsusuri, un sentiment de senzualitate etc. Momentele în cauză sunt legate de alternanţele de stimulare emisferică la nivelul creierului, ele înseşi reperabile prin deschiderea narei controlaterale, aşa cum am văzut în capitolul despre corp. Această stare survine de mai multe ori pe zi (adesea la jumătatea dimineţii sau după-amiaza), durează douăzeci de minute şi se află în raport cu ciclurile nocturne şi diurne de nouăzeci de minute. Este vorba de o stare de recuperare spontană, ce permite lucrul în privinţa problemelor psihice şi psihomatice plecând de la sursa lor. Am putea zâmbi văzând că Rossi, un psihoterapeut foarte cunoscut în Statele Unite, crede că tocmai această stare de relaxare vindecă mai bine decât o face terapeutul: „Dat fiind faptul că majoritatea oamenilor suferă de un deficit cronic de perioade ultradiene de repaos, am convingerea că ansamblul aporturilor benefice naturale ale reflexului de regenerare ultradiană acţionează singur, fără să aibă aerul că o face, imediat ce oferim pacienţilor ocazia de a se relaxa, lăsând terapeutul să practice ritualul care se presupune că îi vindecă...”108[108] Rossi propune ceea ce el numeşte autovindecare catalitică, deja evocată: în această stare profundă, conflictul pe care subiectul vrea să-l rezolve este „instalat” în mâinile sale prin asociaţii simple (mâna dumneavoastră dreaptă reprezintă soacra dumneavoastră, mâna stângă – soţul dumneavoastră etc.), iar acesta gestualizează în linişte rezolvarea conflictului său, în timp ce terapeutul îl pune încântat în el zicându-i că nu va verbaliza apoi ceea ce i-a putut trece prin cap. Această „vindecare autocatalitică” este, de fapt, foarte apropiată de meditaţie.

Faptul că memoria e legată de stare ne ajută să înţelegem disocierea patologică. Formele extreme, destul de rare, sunt cazurile de personalitate dublă. Dar cazurile de disocieri mascate cu două, trei, chiar cinci sau zece personalităţi identificabile sub hipnoză sunt frecvente. Aceste compartimentări ale mentalului s-au dezvoltat în copilărie pentru a fi evitate situaţii traumatizante din punct de vedere emoţional, dar au devenit ulterior inadaptabile109[109]. Vom reveni asupra acestui subiect în capitolul despre ego.

Mecanisme de acţiune terapeutică în transa profundă

Există mecanisme de acţiune similare între transa profundă, stare comună unor forme diverse de terapie, şi meditaţie. Ne amintim mai bine nişte evenimente survenite într-o stare de tristeţe, atunci când suntem din nou trişti: memoria este legată de dispoziţie. Au fost efectuate, de asemenea, experienţe de memorizare în stăre de beţie, sau după administrarea de amfetamine ori de amobarbital: subiecţii trebuia să ia din nou substanţa psihotropă pentru a putea să-şi

---

amintească mai bine ceea ce memorizaseră în aceeaşi stare110[110]. Asta este valabil şi pentru stările emoționale, posturile corporale (*cf.* memoriei visului, care revine atunci când reluăm postura în care a am fost sub acțiunea acestui proces mental) sau memoria legată de loc, chiar de sezon (patologie sezonieră). Ne folosim în mod util de o asemenea condiționare legată de stare când reîncepem să medităm în acelaşi loc, aproximativ la aceeaşi oră într-o postură similară. Pentru a facilita integrarea meditației în viața cotidiană, practicanții din anumite şcoli budhiste, cum ar fi Zen, sunt sfătuiți, de asemenea, să mediteze cu ochii pe jumătate închişi. Acestea fiind spuse, o astfel de lege a memoriei aflată în raport cu starea poate explica dificultatea întâmpinată de meditanți de a transfera stările pe care le au în meditație în viața zilnică; nu există o rețetă simplă pentru asta, e vorba doar de o chestiune de maturizare spirituală globală.

Să amintim în continuare despre mecanismele principale de acțiune ale transei profunde:

1) *A face față simptomului*. Este vorba de a conştientiza temerile şi de a dezvolta o calitate fundamentală pentru meditant, care este, pur şi simplu, aceea de a nu avea teamă. Faptul de a-l sfătui pe pacient să acționeze în sensul simptomului până la un anumit punct a fost adesea calificat drept o „injoncțiune paradoxală"; dar odată declanşat, simptomul vrea să ne sugereze ceva, iar paradoxul constă mai degrabă în atitudinea obişnuită de a-l reduce la tăcere mai curând decât a-l asculta. A fi capabili să ne apropiem progresiv de locul sau de atitudinea mentală dureroasă reprezintă o calitate atât pentru pacient, cât şi pentru meditant. Iar în context ar trebui să amintim mecanismul de bază din osteopatie, prin intermediul căruia se revine, datorită unor manipulări progresive, la traumatismul inițial, pe care corpul are obişnuința să-l evite prin reflex, şi se observă că nu se petrece nimic dureros. Am putea numi acest proces „auto-osteopatie mentală".

De asemenea, putem numi acest mecanism de bază prin sintagma „asociere-disociere": printr-un lanț de asocieri mnemonice, afective, se revine la episodul traumatic, şi asta datorită stării de relaxare profundă, se disociază imaginea traumatizantă a emoției negative, a tensiunii care e asociată automat aici, pentru a le înlocui printr-o destindere profundă. Multe terapii cad de acord în privința acestui mecanism, fiecare cu vocabularul său propriu111[111]: în psihanaliză, vom vorbi de „a urma rezistența", „a fi oglinda distorsiunilor pacientului" etc. Comportamentalismul va evoca implozia, submersia pacientului prin simptom, „stimulul sațietății", imersiunea... În Gestalt, se va cere pacientului să „accentueze ceea ce simte" în loc să evite o astfel de acțiune, iar în cazul terapiilor sistemice, se va vorbi de injoncțiuni paradoxale, de prescrirea simptomului sau a recăderii, de absența speranței declarate, de dubla constrângere şi, în sfârşit, de paradoxul terapeutic.

Meditația permite pătrunderea în sfera simptomului sau a zonelor de umbră, oferind îndrumare pentru starea lipsită de teamă ca o calitate fundamentală, aşa cum am menționat. De altfel, o înțelegere profundă a funcționării mentale prin cuplul contrariilor (*dvandva*) ne determină să acceptăm faptul că simptomul pe care avem tendința să-l respingem printr-o parte

din noi înşine are, în pofida oricărui aspect, să ne spună ceva şi poate, eventual, să ne sugereze o modalitate de a ieşi din acest simptom. În practică, imobilitatea meditantului constituie un mijloc real de a face faţă unei asemenea posturi, fiecare mică mişcare corespunzând unui început de fugă. Meditând pe o durată minimă în fiecare şedinţă şi pe ansamblul zilei evităm, de asemenea, să fugim de noi înşine reducând timpul practicii. O metodă din *Vipassana* constă în a ne examina cu conştiinţa fiecare parte a corpului, una după alta, şi să ne oprim asupra părţilor insensibile, „oarbe", până când ele devin sensibile. Acest fapt permite deschiderea unei ferestre în inconştient prin intermediul unei senzaţii refulate, care, în momentul în care va reapărea, ne va arăta de ce era refulată. În sfârşit, atunci când citim despre viaţa yoghinilor sau a înţelepţilor, observăm că, în timpul practicii lor spirituale, *sadhana* ei prezintă episoade de *samadhi* cu o oprire a respiraţie prelungită şi aproape completă. Nu reprezintă aceasta mijlocul de a intra direct într-o teamă fundamentală, cea a sufocării şi a morţii, iar odată ce ne aflăm în starea în speţă, de a învăţa să surâdem? Mai mult, se pare că în hipoxemie sunt secretaţi nişte hormoni asociaţi cu starea de bine (cortizon şi, probabil, endorfine), ceea ce ar facilita acest proces de desensibilizare fundamentală, de altfel fără pericol atunci când are loc spontan pe durata meditaţiei, deoarece corpul îşi recapătă întotdeauna o respiraţie normală.

2) *Evaluarea simptomului*. Această metodă este corelată cu prima, în măsura în care ea ne permite, de asemenea, să facem faţă simptomului: i se cere pacientului să-şi evalueze simptomul pe o scară de la 1 la 100, apoi să observe cum evoluează în timpul transei profunde. Evaluarea îl convinge pe pacient de discontinuitatea suferinţelor lui, întrucât acestea dispar adesea cel puţin pentru câtva timp. Astfel, această metodă poate fi similară cu meditaţia, în care, observând senzaţiile, nu numai dureroase, dar şi plăcute sau neutre, le conştientizăm inconstanţa şi ne eliberăm treptat de influenţa lor perturbatoare bazată pe mental.

3) *Revenirea la resursele deja prezente în individ*. Această bază terapeutică este, de asemenea, în mod caracteristic un fundament al meditaţiei: resursele prezente în permanenţă în străfundul nostru corespund Sinelui, Divinului, dincolo de forme; prea puţin contează cum se numesc.

4) *Decompartimentarea funcţiilor mentale*. Una dintre cauzele suferinţei interioare o reprezintă lipsa de comunicare între diferitele funcţii mentale: verbalizare, imagerie, emoţii, senzaţii. Terapia vizează clar transmiterea informaţiei între aceste planuri diferite; la fel şi meditaţia. În practică, faptul de a reveni în mod regulat la corp în timp ce mentalul se depărtează de trup nu mai puţin regulat pentru a se proiecta în complexul obişnuit emoţii-imagini-cuvinte permite o decompartimentare reală între aceste nivele.

5) *Regenerarea ultradiană*. Aşa cum am văzut, Rossi insistă asupra eficacităţii globale, nespecifice, a şedinţelor de repaus cu o durată de douăzeci de minute, atunci când o simţim, în timpul zilei. El se îndepărtează astfel de discursul şcolilor psihoterapeutice, care vor să pară cât mai specifice posibil, pentru a părea, de asemenea, cât mai ştiinţific posibil. Acest raport specific-ştiinţific în psihoterapie trebuie evidenţiat. O eficacitate globală, din moment ce este dovedită, este pe deplin ştiinţifică. Mai mult, în spatele declaraţiilor pe marginea specificităţii de acţiune cu aliură ştiinţifică se pot ascunde şi unele preocupări comerciale: urmaţi metoda mea, veţi obţine rezultate pe care nu le veţi avea în altă parte... Interesul acestei cărţi *generale*

asupra meditației şi a psihologiei este de a arăta tipurile de acțiune comune prin diverse metode în raport cu ceea ce le e specific cu adevărat.

Adesea este dat acest sfat debutanților care vor să mediteze, în special la tibetani: faceți şedințe scurte de meditație, atunci când simțiți nevoia, de exemplu de cinci sau de zece ori în timpul zilei. Fără îndoială că aceşti meditanți fac o regenerare ultradiană fără să ştie...

6) *Abreacția emoțională*. Emoțiile reprezintă o bază a psihismului şi au un loc aparte în terapie, cât şi în meditație. Nu este vorba de a fi jucăria emoțiilor, ci de a şti cum să ne jucăm cu ele. Putem distinge trei tipuri de abreacție: patologică, terapeutică şi meditativă:

— Abreacția patologică este corespunzătoare crizei isterice, care e foarte teatrală şi puțin terapeutică; totuşi, unii au remarcat că în perioada în care erau lăsate să se manifeste aceste crize, precum şi simptomele de conversie, mai exact până la începutul secolului trecut, existau mult mai puține maladii psihosomatice. Acestea din urmă, contrar isteriei, pot fi mortale.

— Abreacțiile terapeutice survin în timpul şedințelor: ele sunt eficace, dar pot fi bănuite totuşi de teatralism în raport cu terapeutul, pe care pacientul vrea să-l satisfacă sau să-i inducă un sentiment de teamă.

— Abreacțiile meditative: au loc, în general, în interior, deşi se pot manifesta şi în exterior prin ceea ce numim *kriyas*, procedeele fundamentale de purificare. Ele sunt subtile, dar şi reale, şi au ca singur martor Martorul, adică Sinele. Energia pe care o eliberează în timpul meditației poate fi orientată direct în sensul evoluției spirituale.

Celelalte mecanisme de acțiune psihologică de meditație vor fi discutate la sfârşitul capitolului consacrat atenției.

Ce trebuie să reținem din aspectele prezentate aici? Mai întâi, necesitatea de a ne regăsi propriul ritm, care nu corespunde unor capricii egoiste, ci fiziologiei însăşi a organismului. În istoria monahismului vechi, existau două tendințe: cei care urmau strict orarele comunitare, iar apoi ceilalți, adesea eremiți sau semieremiți, care îşi urmau propriul ritm şi erau numiți „idioritmici", aceştia din urmă meritând mai degrabă simpatia mea.

Importanța crescândă dată în psihologie memoriei legate de stare redescoperă trei trăsături fundamentale ale meditației: ego-ul nostru nu este o entitate stabilă, ci mai curând un mozaic mişcător de stări distincte; pe de altă parte, stările mentale variază din clipă în clipă, conform memoriilor care induc starea de moment, şi nu au continuitate, adică pot apărea în mod dezordonat, ca în cazul în care trecem de la o dispoziție excelentă la una execrabilă.

În sfârşit, putem remarca faptul că ceea ce este eliberator în terapie sau în meditație nu e atât profunzimea „transei", cât calitatea disocierii dintre fenomenele psihofizice şi cel ce le observă. Datorită acestei disocieri, un subiect îşi poate simți piciorul operat, de exemplu, sub hetero sau autohipnoză, dar nu trebuie identificată cu durerea. Ramana Maharshi a fost operat spre sfârşitul vieții de o tumoare osoasă la braț, fără anestezie. Atunci când a fost întrebat ce

durere simţea, el a răspuns liniştit: „E ca înțepătura unui milion de scorpioni, dar e pentru corp, nu pentru mine.” Până la sfârşit, a rămas liniştit şi senin. Apoi, după ce a murit, pe faţă i se putea citi o durere intensă. Astfel, atâta vreme cât conştiinţa era prezentă, disocierea era funcţională, dar odată ce a dispărut, corpul şi-a urmat cursul. Această disociere dintre ceea ce este observat şi cel ce e observat, ori martorul (*drishta* şi *drishti*) reprezintă mai mult decât o terapie. Este vorba de o cale spirituală în sine, calea Cunoaşterii (Jñana Yoga).

Cel care ştie că visează are un spirit subtil, cel ce ştie că doarme profund are o conştiinţă omnipenetrantă.

Omul obişnuit este un visător care nu este conştient de visele lui; înţeleptul e deplin conştient de el însuşi şi de actele sale.

Psihologia s-a dezvoltat interpretând visele, mai exact conferindu-le realitate. Spiritualitatea s-a dezvoltat încetând să se suprapună unei viziuni univoce a realităţii, adică „dându-i acces la vis”.

3.

SUBSTANŢE

Dacă cineva este bogat şi binecuvântat de Destin printre

oameni, dacă-i conduce pe alţii şi se bucură de toate

plăcerile omeneşti, asta reprezintă pentru el cea mai

mare fericire pe care o poate simţi un om. O sută de

fericiri ale omului corespund unei fericiri a acelora

care au biruit lumea strămoşilor. O sută de fericiri ale

celor care au biruit lumea strămoşilor corespund unei

fericiri a fiinţelor supranaturale Gandharvas... a zeilor...

a lumii zeului Prajapati... O sută de fericiri ale lumii lui

Prajapati corespund unei fericiri a lumii lui Brahma şi a

celui ce cunoaşte imnurile Vedice, care este lipsit de

ipocrizie şi e liber de dorinţe.

Brihad Aranyaka Upanişade, 4-3-33

De ce să studiem relația şi diferențele dintre stările induse

de meditație, de droguri şi de endorfine?

Acest capitol este destinat mai întâi risipirii confuziei dintre două tipuri de experiențe, pe care le reunim adesea prea grabnic sub eticheta „stări modificate de conştiință”, mai exact experiențele induse de droguri şi cele de meditație. De altfel, rolul endorfinelor, sau substanțe având o acțiune asemănătoare cu cea a morfinei, dar sintetizate de creier, pare să fie important în meditație. Voi începe prin a aminti principalele acțiuni cunoscute ale endorfinelor şi voi încheia printr-o discuție mai aprofundată despre raportul dintre droguri, dependență şi meditație. Între aceste teme voi prezenta propria experiență cu un inhibitor al beta-endorfinei, Naltrexon.

Acest experiment este conceput ca prima fază a unei experiențe cu un grup de meditanți prevăzută într-un centru Vipassana.

Am considerat că este etic şi logic să încep această experiență pe mine însumi, în scopul de a-mi face o idee directă asupra efectului indus de Naltrexon. Trebuie să înțelegem că nu putem injecta direct în creier endorfine, deci mijlocul pentru a le studia constă în a folosi o substanță care le inhibă, Naltrexonul în acest caz, şi a vedea efectele meditației, de exemplu, sau oricare alt efect psihofiziologic: acest fapt ne va permite să ştim prin deducție că asemenea experiențe sunt înlocuite biochimic de endorfine.

Există două modalități de a studia meditația: prin fiziologie sau prin psihologie; iar în psiholgie am putea menționa două căi posibile de cercetare: comportamentalistă, dacă rămânem în exteriorul individului, şi fenomenologică, dacă ne bazăm pe rezumatele subiectului însuşi. Am ales a doua cale, a cărei importanță a fost specificată în domeniul studiilor asupra meditației112[112]. Chit că sunt fenomenologic, am decis să fiu în întregime şi am adăugat descrierii efectelor fiziologice şi psihologice induse de Naltrexon evocarea lor liberă: la urma urmei, rolul unei scrieri fără îngrădiri nu este acela de a comunica pe cât e posibil stările şi experiențele interioare?

Din punct de vedere istoric, psihiatrul francez Moreau de Tours a fost primul care a încercat un drog – haşişul – din curiozitate ştiințifică. Freud a încercat heroina o perioadă113[113], iar Aldoux Huxley – mescalina, experiență în urma căreia a scris *Les portes de la perception* (*Porțile percepției*) (popularitatea acestei cărți nu a împiedicat apariția unor deviații care, cu siguranță, nu au fost dorite de autor). După el, Charles Tart a publicat o lucrare despre stările modificate de conştiință şi numeroase articole cu teme apropiate, dintre care câteva după ce a început să urmeze calea budhismului tibetan şi despre care vom vorbi din nou mai departe114[114]. În Franța, am lucrat cu un psihiatru, profesorul Barte Nhi, pentru

organizarea unor seminarii despre tehnicile corporale; şi el a scris o carte, *Les Chemins de la libération* (*Căile eliberării*), în care face o apropiere şi o distincție între experiențele induse de droguri şi calea mistică115[115].

Scopul meu în acest text nu este acela de a pezenta drogurile ca pe o cale spirituală precum o face Castaneda în lucrările sale cu subiecte controversate, ci, pur şi simplu, de a ilustra o experiență precisă, ce ar putea arunca o lumină asupra biochimiei meditației, iar pe de altă parte de a încerca să evaluez cum poate o experiență inițială pe bază de droguri să ajute ori să împiedice un itinerariu de meditație şi care ar putea fi interpretarea spirituală a fascinației vechi pentru substanțele care schimbă psihismul.

Cercetările efectuate asupra endorfinelor

Pentru a merge drept la țintă, am putea afirma de la început că endorfinele nu reprezintă noul panaceu şi nu le vom considera „pilulele extazului" aşa cum se aşteaptă, probabil, unii să o fac; dar descoperirea acestor substanțe în organismul nostru, făcută în urmă cu cincipsrezece ani, deschide noi perspective în privința raportului corp–spirit, cu consecințe indirecte asupra înțelegerii modului de acțiune al meditației.

Ce înțelegem prin endorfine? Nişte peptide, adică lanțuri scurte de aminoacizi; sunt calificate „opioide", deoarece au o acțiune similară cu cea a opiumului şi a morfinei. Endorfinele au fost descoperite de J. Hugues în 1975. Aceste substanțe sunt produse la nivelul hipofizei, iar local, la joncțiunea dintre neuroni; ele pot, cel puțin pentru beta-endorfine, să intre în circulația generală şi să fie dozate. Găsim, de asemenea, receptori ai endorfinei în piele, intestine, inimă şi în alte organe. Pentru a şti dacă o acțiune fiziologică, de exemplu o anestezie, este mediatizată de endorfine, subiectului i se administrează o substanță opusă morfinicelor, în general Naltrexon. În cazul în care efectul anestezic încetează, asta înseamnă că el se datorează endorfinelor. S-a arătat, de asemenea, că anestezia prin acupunctură este mediatizată în parte de endorfine şi s-a dovedit deopotrivă rolul acestor substanțe în situații multiple, situația tipică fiind efortul sportiv la o capacitate deplină.

Printre cele 430 de articole despre endorfine, a căror listă am examinat-o în cadrul bibliotecii centrale a Şcolii de medicină din Paris, nu am găsit niciunul care să se refere anume la meditație, acest subiect de studiu nefiind deloc prioritar în echipele de cercetare. Totuşi, un studiu al dr. Levine116[116], din cadrul universității din California, poate fi în raport indirect cu meditația: Levine a arătat că endorfinele mediatizează efectul placebo, mai exact pacienții care-şi suprimă propria durere crezând că au primit un medicament eficace o fac prin intermediul endorfinelor. Dacă li se administrează Naltrexon, efectul placebo este anihilat şi pacienții suferă din nou. Efectul placebo constituie un exemplu aparte de autosugestie, o metodă pe care o putem asemui fără dificultate cu numeroase tipuri de meditație, chiar dacă acestea din urmă nu sunt reductibile exclusiv la o autosugestie. Mai mult, există un raport între concentrația de *prana,* acest flux de energie, pe care îl producem spontan sau sistematic în

anumite părți ale corpului, şi stimularea prin ace de acupunctură; or, am văzut că acțiunea acestei metode tradiționale chineze are loc, în parte, prin intermediul endorfinelor. Nu este deci absurd să vorbim de o legătura între meditație şi endorfine şi să luăm în considerare o confirmare experimentală directă prin administrare de Naltrexon la meditant. Pentru a descrie mai precis acțiunea endofinelor asupra corpului, să luăm cazul beta-endorfinei, care este secretată în timpul unui exercițiu sportiv practicat la un nivel de 80% sau mai mult din capacitatea maximă a subiectului117[117].

Secreția endorfinelor este maximă într-un minut şi pare influențată, în plus față de efort, de factorii psihologici. Ea rămâne stabilă 15 minute şi dispare după 45 de minute. Endorfinele par să îndeplinească funcția de a induce o euforie, o uitare a durerii, care ne permite să ne depăşim pe noi înşine. Sunt implicate în euforia luptei, ele ajutând pe cineva, al cărui braț, de exemplu, a fost smuls de un obuz, să continue să tragă cu celălalt. Substanțele în speță favorizează rezistența la frig şi se află, cu siguranță, la baza practicilor yoghinilor care trăiesc îmbrăcați sumar în marele masiv muntos Himalaya. În plus, endorfinele prezintă un nivel crescut în timpul naşterii pentru a permite mamei să facă față durerilor. Femeile care obişnuiesc să practice exerciții sportive pe durata sarcinii, adică au obiceiul să-şi producă singure propriile endorfine, au un nivel superior de asemenea substanțe în sânge în momentul naşterii şi suportă mai bine contracțiile decât femeile care nu practică exerciții fizice.

Endorfinele măresc glicemia şi palatibilitatea, mai exact plăcerea de a consuma alimente. Aceste două elemente contribuie, fără îndoială, la senzația globală de euforie. Fapt interesant pentru meditanți: endorfinele prezintă un nivel maxim la ora şase dimineața; experiența meditației poate fi deci mai favorabilă la această oră, chiar dacă nu am dormit suficient înainte, iar durerile datorate imobilității posturii pot fi suportate mai uşor. De altfel, endorfinele au un nivel redus la persoanele care suferă de artrită. Or, efectele gândirii pozitive în favorizarea vindecării artritei sunt cunoscute. Făcând o legătură între aceste două aspecte, nu este interzis să gândim că endorfinele repezintă un neurotrasmițător în ameliorarea, chiar vindecarea, artritei. Nu trebuie totuşi să avem impresia că endorfinele ar fi nişte substanțe miracol. Ele inhibă ritmul hormonilor sexuali şi pot induce o întârziere a reglărilor hormonale şi a pubertății la adolescenții care practică intensiv un sport. Mai mult, endorfinele provoacă o inhibare a sistemului imunitar atunci când sunt într-o cantitate mare în sânge, de exemplu în prima jumătate de oră după un efort; de asemenea, aceste substanțe ne poate determina să ne uităm propriile limite şi să genereze accidente.

Încetarea activității mentale: endorfine, droguri şi extaz

Endorfinele sunt nişte opiacee: acestea au proprietățile unor „stupefiante”. De altfel, cuvântul „stupefacție” revine adesea în vocabularul misticilor. Şi într-un caz, şi în altul, există o încetare a activității mentale. În egală măsură, beția şi intoxicația pot fi divine. Înțelepții, în special Omar Khayyam, au împins destul de departe analogia. Alcoolul creează o anumită sensibilitate şi ne permite să avem o conştiență relativ detaşată de corp.

De altfel, se ştie că, printr-o succesiune de reacții biologice, alcoolul acționează asupra aceloraşi receptori ca endorfinele. Acest aspect poate fi explicat prin faptul că la alcoolici endorfinele au un nivel redus: nu mai au nevoie să fie sintetizate, deoarece sunt înlocuite de alcool. Un asemenea nivel redus ar putea explica, de asemenea, caracterul penibil, dureros al dependenței la alcoolic, fără a uita aceeaşi dependență la heroinomani. Opiaceele provoacă stupoare, încetare a activității mentale, printre altele prin blocarea senzațiilor dureroase; acestea se află la originea unei agitații constante a mentalului ordinar, care se apără în permanență împotriva unei jene sau alta, ori a durerii. Mai mult, senzațiile în speță paralizează motricitatea intestinală, legată, probabil, de senzația de rău, atunci când este acută (diaree, stres), şi de o senzație de bine, când e diminuată sau încetinită. Adevărata încetare a activității mentale nu înseamnă doar o stopare a trăncănelii sau a imageriei, interioare: ea se află în raport cu mişcarea internă a senzațiilor, ceea ce pentru yoghini corespunde stării *samadhi*. O astfel de încetare mentală provoacă o bucurie intensă, depăşind cu mult bucuriile obişnuite: chiar şi o încetare parțială a mentalului generează o experiență de bucurie neobişnuită.

Atunci când examinăm lucrurile dintr-o perspectivă suficient de amplă, este eronat să afirmăm că extazul reprezintă o formă de experiență sublimată indusă de droguri. E mai curând invers: drogatul deviază din experiența Sinelui, pe care o reflectă prin administrarea de substanțe toxice; bucuria pe care o simte în cadrul acesteia îl determină să o încerce din nou prin toate mijloacele, chiar dacă, la urma urmei, trebuie să plătească foarte scump pentru asta.

La polul opus față de droguri, debuturile meditației sunt dificile; ele impun o disciplină pentru a ne îmblânzi mentalul, atenția. Trebuie plătit prețul la început, dar după aceea, faptul de a nu avea decât senzația experienței de încetare a activității mentale este suficient pentru a ne recompensa eforturile şi a ne stimula să continuăm. Mărturiile tradiționale converg în jurul acestei experiențe: la începutul cărții *Yoga-Sutra* a lui Patanjali, definiția oferită pentru Yoga este celebră: *citta-nirodha*, încetarea mentalului. Nisargadatta Maharaj vorbeşte chiar de abandonarea sentimentului „Eu Sunt" şi compară concret starea *samadhi* cu o apă fiartă după ce a fost dată în clocot, adică în repaos: nu numai că e nemişcată, dar germenii dorințelor egoiste, ce existau în ea, au fost distruşi. De altfel, el spunea: „Cunoaşterea nu are nevoie de pace şi de linişite, deoarece este prin ea însăşi pace şi linişte. În acest principiu al calmului fundamental, fără dualitate, nu există schimbare, indiferent de moment."

În budhism, termenul *nirvana* – oprire, suspendare – vorbeşte de la sine; cei care au câtuşi de puțină experiență spirituală vor înțelege întregul potențial pozitiv de libertate şi de bucurie interioare, pe care îl evocă termenul în cauză. Tradiția Zen este fondată pe *ku*, vacuitatea.

Maestrul Eckhart exprimă această experiență de suspendare a activității mentale prin diverse modalități, între altele în timpul unui jurământ, *Fericirea deplină a sărăciei* (*Béatitude de la pauvreté*)118[118]: „ Aici, în această sărăcie [de a nu avea nimic], omul îşi găseşte ființa eternă care a fost, care este acum şi care va fi pentru totdeauna."

La preoții deşertului şi în monahismul grec, *hesychia* – liniştea – ocupă primul loc. Ne sunt de ajuns câteva citate pentru a o simți: Sfântul Nil recomandă să ne „ataşăm de căpetenia tuturor lucrărilor, *hesychia*, care arată contemplarea virtuților, prevăzută cu ochi multipli”... Călugărului trebuie să-i fie „sete de *hesychia* zeificată”. Pentru el, tăcerea reprezintă un panaceu: „Nu există grijă care să nu poată fi învinsă de tăcere. Tăcerea te va uni cu însuşi Dumnezeu...”; „Mulți oameni aleargă, pentru a găsi, dar nu este unul care să găsească, dacă nu e cel care să păstreze tăcerea permanent.”119[119]

Nu trebuie să confundăm această mare experiență cu un stadiu intermediar de meditație asociat cu o plăcere intensă; este o încurajare, dar poate înlesni un fel de obişnuință şi trebuie să fim pregătiți să o depăşim pentru a merge mai departe. Ramakrishna zicea discipolilor lui, care erau atât de fascinați de el, încât veneau mereu, zilnic, să-l viziteze la aceeaşi oră: „Sunteți ca aceşti păuni cărora li se dă zilnic şi la aceeaşi oră o pilulă de opiu. Putem fi siguri că după o vreme ei vor fi obligați să vină la întâlnire.”

Maestrului spiritual îi revine rolul de a comunica o experiență de bucurie neobişnuită, care dă discipolului dorința de a merge mai departe în propria sa practică. Într-un studiu, deja evocat, realizat în anii ’70 în Statele Unite, pe un lot compus din două mii de subiecți care au practicat meditația vreme de zece ani, procentul consumatorilor de droguri au scăzut semnificativ. Inițial, 80% dintre subiecți luau marihuana, dar după doi ani, acest nivel a scăzut la 20%. Pentru LSD, procentajul celor intoxicați se situa între 60% şi 5%, iar în cazul amfetaminelor – între 35% şi 5%. Faptul că putem scăpa de o dependență fără ajutorul niciunui produs extern mi se pare un lucru foarte important din punct de vedere medical, cât şi spiritual, şi asta mai ales pentru francezi, ştiindu-se că aceştia bat recordurile la consumul de vin şi de tranchilizante pe cap de locuitor...

Autoexperiment referitor la legătura dintre endorfine şi meditație

La încheierea unei retrageri pentu reculegere de cinci luni, în care meditam între şapte şi opt ore pe zi în medie, am luat timp de trei zile un comprimat de 50 mg de clorhidrat de Naltrexon, care inhibă efectele beta-endorfinei. În acest sens, efectele aşteptate erau mai degrabă de sedare decât de excitare şi nu exista niciun risc de dependență în cazul Naltrexonului: este, dimpotrivă, o substanță folosită uneori pentru sevrajul heroinomanilor sau în tratamentul bulimiilor. În ceea ce mă priveşte, mă interesa să ştiu dacă efectele meditației mele vor fi anulate, şi chiar au fost reduse cu aproape 80%, aspect pe care îl vom detalia în continuare.

Acțiunea Naltrexonului asupra nivelului conştient al corpului:

— De notat un prim aspect important: nu a existat un sindrom de sevraj, cum este cazul în care îi e administrat Naltrexon unui heroinoman fizic dependent; de altfel, chiar şi la atleții de performanță, care-şi întrerup brusc antrenamentul, s-a observat, de asemenea, acelaşi sindrom de sevraj. Astfel, endorfinele despre care se presupune că sunt secretate de meditație

---

nu sunt la aceşti atleți în doze la fel de masive decât în efort fizic violent sau în cazul unei administrări de morfină exogenă.

— Modificările respiratorii: ocupă primul loc. Pentru Yoga, respirația se află în raport cu *prana* (respirație vitală, energie), legătura principală dintre corp şi spirit. Vom vedea în continuare cum această modificare respiratorie reprezintă un fel de numitor comun pentru majoritatea altor simptome. Respirația este regulată, automată, şi nu poate fi oprită sau modificată uşor. Chiar dacă încercăm să o facem, tentativa durează foarte puțin, şi chiar mult mai puțin atunci când ne aflăm într-o stare normală... Ceea ce este uimitor e că nu există o încetare a procesului respirator, nici plămâni plini cu aer, nici plămâni goliți de aer. Sinusoida respiratorie este perfect continuă, nici foarte profundă, nici extrem de superficială. Există un fel de indiferență, de lene respiratorie, ce pare să se afle în întregime în raport cu alte simptome psihologice. Curios, pe durata celor trei zile de experiment (am practicat nouă ore pe zi), nu a existat vreo urmă de suspin, nici senzația de a căsca, nici dorința de destindere, toate reacțiile corpului induse de practica obişnuită prelungită.

— Postura: după respirație, ea reprezintă fundamentul meditației. Postura este foarte stabilă, nu simțim nevoia de a ne mişca, deoarece, de fapt, nu simțim toate aceste mici dureri care incită la mişcare. Există un fel de „perseverare” (adică o tendință de a continua aceeaşi mişcare sau o postură similară) asociată cu un sentiment profund de indiferență.

— Sentimentul de sațietate: ar putea reprezenta noțiunea cheie a acțiunii Naltrexonului. Aşa cum am menționat, această substanță a fost testată cu un anumit succes pentru tratarea persoanelor suferind de bulimie. De obicei, o senzație de foame moderată poate genera o anumită stimulare în meditație, pe care o credeam legată doar de stimularea adrenalinei de post; dar faptul că această calitate a meditației dispare în cazul administrării de Naltrexon ne face să ne gândim că endorfinele sunt responsabile de efectul în speță.

— Pierderea aproape completă a libidoului: este legată de lipsa apetitului. Există o impresie de sațietate ca şi cum am fi practicat recent sex în exces. Legătura evidentă între pierderea libidoului şi, aşa cum vom vedea în curând, lipsa de experiență spirituală confirmă la modul experimental nişte învățături curente în cadrul tradițiilor mistice: maniera directă de a genera experiențe spirituale cu adevărat intense este de a păstra libidoul trezit, modul cel mai direct fiind de a nu-l satisface fizic, această abstinență trebuind să fie însoțită, evident, de practicarea meditației pentru ca ea să nu constituie o refulare.

Efectele Naltrexonului asupra spiritului. Am ajuns acum la miezul acestei experiențe: în ce mod este afectat mentalul de Naltrexon în timpul meditației? Am putea afirma că acest medicament anihilează 80% dintre efecte, pe care le vom detalia mai jos:

— Imagini mentale: atunci când o meditație normală atinge un anumit nivel de intensitate, imaginile mentale devin strălucitoare. Ceea ce este reprezentat în picturile lui Fra Angelic sau în *tankas*-urile (versuri) tibetane corespunde unei realități interioare. Toate aceste fenomene de lumină albă, strălucitoare, de vizualizare intensă şi de bucurie dispar pentru a face loc unei picturi în tomuri de cenuşiu specifică indiferenței. Nu există capacitate de concentrare, deci nici sclipire sau intensitate.

— *Kundalini*, în sensul său inițial de energie interioară, este adormită. Suntem întotdeauna capabili de a face practici pentru a îndrepta fluxul senzațiilor spre partea superioară a corpului, dar nu mai există „senzații" pe care să le facem să urce. Invers, putem presupune că dacă am putea administra endorfine direct în creierul unui subiect, el va avea cu siguranță energie, însă va face mai mult rău decât bine, deoarece el nu va şti să o dirijeze: de fapt, orice problemă legată de droguri stimulante şi, într-o mai mică măsură, de practicile intensive la oamenii care nu au fost pregătiți pentru o disciplină de viață şi de gândire; vom reveni asupra acestui subiect în continuare.

— Efectele negative ale meditației prelungite, cum ar fi nerăbdarea fizică şi iritabilitatea, sunt şterse.

Pentru a concluziona în privința efectelor fizice şi psihice ale Naltrexonului, am vrut să ştiu care este raportul între acesta şi alte sedative utilizate curent în psihiatrie, ca de exemplu Valiumul (tranchilizant) şi Haldolul (neuroleptic). Am luat 25 mg din primul, apoi, a doua zi, 6 mg din al doilea, ceea ce corespunde unor doze prescrise unor pacienți care, fără să se afle într-o stare acută, sunt totuşi relativ perturbați. Valiumul induce mai uşor somnolență şi relaxare, dar nu schimbă structura experienței meditative; aceasta ar fi chiar dimpotrivă mai uşoară în timpul perioadelor în care nu suntem cuprinşi de somn. Haldolul reduce rapiditatea asocierii de imagini mentale – de altfel, tocmai din cauza asta e administrat –, însă nu şi fenomenele de lumină interioară. În opinia mea, Naltrexonul ar trebui să aibă un efect mai puternic decât Haldolul pentru a calma stările maniacale sau hipomaniace, care prezintă unele aspecte comune cu trezirea energiei Kundalini (*cf.* capitolului următor) şi cu anumite tipuri de delir. Am prezentat aceste concluzii unui profesor de psihiatrie din Paris, care a acceptat să efectueze un experiment clinic; vom vedea rezultatele.

Pot fi egalate efectele Naltrexonului prin practici yoghine? Chestiune importantă. Practicile care pot contrabalansa în mod deosebit Naltrexonul pot fi considerate în special „endorfinogene".

— Să evidențiem mai întâi o practică foarte simplă, pe care n-o putem numi deloc Yoga: mersul pe jos. Deşi acesta este suficient pentru a disipa somnolența obişnuită, nu are prea mult efect asupra stării de indiferență indusă de Naltrexon. În mod logic, un mers forțat ar trebui să elibereze endorfine, întrucât el reprezintă un efort fizic violent: dar nu am efectuat experimentul până la această fază.

— Hatha Yoga: nu există o motivație suficientă pentru a începe Hatha Yoga, însă odată ce am demarat practica în speță, o putem continua uşor; o postură adoptată zilnic pe durata a zece sau cincisprezece respirații o puteam practica sub efectul Naltraxonului cu şaizeci de respirații, în absența durerilor şi a agitației respiratorii responsabilă, în general, de încetarea activității mentale. În pofida acestei durate, sentimentul de intensitate, efectele aşteptate de pe urma destinderii, adică lumina interioară, bucuria nu erau prezente.

— Tentativele de pranayama erau curmate brusc din cauza ritmului respirator automat impus de Naltrexon.

— Mantra: intonarea sa a fost utilă pentru a crea un automatism puternic de prelungire a respirației; după 50 de minute, s-a revenit la o stare normală de meditație, cu o senzație concretă de desfundare a unui canal. În Yoga, se vorbeşte de deschiderea canalelor *(nadis)*. Pot exista multe nivele în deschiderea în speță; în acest caz, am simțit că am ajuns la deschiderea minimală, ce putea face din nou posibilă meditația. Chestiunea care se punea era de a şti dacă deschiderea se datora mai ales vibrațiilor sonore sau chiar prelungirii respirației; pentru a face o diferență mai precisă, am înregistrat cântecul mantrei, pe care mi-l repetasem 50 de minute atunci când mă aflam sub efectul Naltrexonului: nu s-a întâmplat nimic. Se pare că sunetul mantrei acționează mai mult ca un fel marcator ce ne duce cu gândul la o prelungire a respirației la fiecare expirație. Apoi, am schimbat o altă variabilă intonând doar vocalele mantrei; am simțit un sentiment de expansiune, care a ajutat „deschiderea". De fapt, am cântat într-un cor gregorian vreme de opt ani şi ştiam între noi că momentul cel mai extatic al cântecului îl reprezenta „melisma" , ornament muzical rezultat din repartiția unei durate lungi într-un grup de note de valoare scurtă, când melodia pură poate să-şi ia avântul.

— Practica Vipassanei: constă în observarea respirației şi, în special, a senzațiilor corpului: cele două nu mai erau posibile, absența concentrării antrenând-o automat pe cea a capacității de observare. Deci, nu pot fi opuse fundamental metodele de observare şi de concentrare, ele fiind cele două aripi ale aceleiaşi păsări.

Prezentarea efectelor induse de Naltrexon: Atunci când meditația este bună, simțim că putem „surfa" pe valurile mentalului; sub influența Naltrexonului, avem senzația că suntem ca o barcă veche împotmolită în apele dorminde ale unei mlaştini nu neapărat sărate... Nu există nicio şansă de evoluție spirituală, deoarece lipsesc suferința şi bucuria pentru a o iniția. Aveam impresia că suferisem o spălare a creierului şi că devenisem anevoie materialist: experiență fadă, pe bună deptate. Dacă Naltrexonul este neurotransmițătorul a ceva, acest ceva ar fi mai degrabă al unui ego şi al unei letargii de genul „baie de soare". Endorfina poate fi neurotransmițătorul unei treziri a energiei Kundalini, dar substanța în cauză nu ajută cu nimic în a o dirija spre spiritual; această capacitate nu poate fi obținută decât prin practică şi prin respectarea trăsăturilor fundamentale ale căii spirituale.

Naltrexonul induce o stare cu adevărat non-spirituală, care ne face să ne gândim la cuvintele din Biblie: „Dumnezeu îi va respinge pe cei slabi..." Sub efectul Naltrexonului, motorul nu mai are benzină; în cazul administrării de endorfine, avem benzină, dar asta nu presupune cu nimic existența unui volan şi a unui şofer conştient pentru a conduce maşina.

Interpretarea spirituală a experienței:

stări de conştiență şi conştiență a stărilor

Nu ne vom mai axa pe endorfine pentru a lărgi reflecția noastră pe marginea deschiderii sau închiderii spirituale, ce ar putea proveni de pe urma drogurilor. Vom vorbi, desigur, despre substanțele psihedelice, dar şi despe cocaină. Vom examina cazul frecvent al acelora care au avut o deschidere spre experiența interioară luând unele droguri şi care simt că trebuie să preia ştafeta prin meditație. Sper că această discuție va fi, de asemenea, interesantă pentru terapeuții care vor să ştie ce lipsuri spirituale pot fi la originea toxicomaniei şi a altor dependențe.

A sosit momentul să abandonăm raționamentul liniar pentru a intra în mişcarea spiralată a unei meditații ce revine la aceaşi verticală, însă la nivele diferite. Care este rădăcina dependenței? Cum ne poate ajuta spiritualitatea să ieşim din starea respectivă? Ideile mele nu au nimic nou din punct de vedere fundamental, dar aş dori să precizez câteva aspecte pe care le pot percepe mai clar datorită dublei mele pregătiri, de psihiatru în Occident şi de *sadhaka* în India, de circa zece ani.

Punctul de vedere vedantic în privința stărilor de conştiență: Principiul fundamental al tradiției Vedanta e acela conform căruia Conştiința se află dincolo de stările de conştiență. Sinele este dincolo de experiențe. Putem fi de acord din punct de vedere intelectual cu această noțiune, dar realitatea reprezintă cu totul altceva. Chiar şi atunci când avem o experiență puternică indusă de un drog, a ne aminti că această stare se datorează unei substanțe, indică existența unei Conştiințe dincolo de stările inconstante. Decât să spunem: „Am această stare de conştiență”, mai degrabă ar trebui să ne întrebăm: „Eu sunt această stare de conştiență?” O asemenea întrebare simplă este nava care ne va transporta pe oceanul furtunos al stărilor de conştiență schimbătoare. Ea va provoca sentimente de afecțiune pentru anumite experiențe, sentimente numite *makyo* în Zen.120[120] Experiența meditativă e întotdeauna nouă, nu trebuie să încercăm a o compara cu experiențele precedente. Acest fapt se dovedeşte în mod deosebit util pentru cei care au avut experiențe puternice induse de droguri. Ei nu trebuie să încerce să reproducă experiențele în cauză sau să le unească ori să le compare cu stările lor de conştiență meditative.

O experiență indusă de droguri repezintă o experiență condiționată de substanțele respective: în orice fel am întoarce problema pe toate părțile, este un fapt. Fiecare experiență condiționată are un început, este „născută” am putea afirma: „Care era Conştiința mea înaintea naşterii acestei stări? e întrebarea pe care trebuie să ne-o punem pentru a merge dincolo de o experiență dată. Chiar şi pe calea devoțională *(bhakti)*, când vorbim de uniunea şi de separarea cu(de) Dumnezeu *(milana* şi *viraha)*, există o Conştiință aflată dincolo de asta, un sentiment nedefinit, pe care Hadewich d’Anvers l-a evocat, în tradiția devoțională creştină, prin expresia paradoxală „prezența absenței”. Stările de conştiență se schimbă adesea la fel de rapid ca direcția unei linii frânte. Decât să ne lăsăm hipnotizați de unghiurile adesea dureroase ale acestei linii, mai bine ne-am întreba ce este acestă coală de hârtie pe care e trasată linia, în ce spațiu e situată coala de hârtie şi ce este Conştiința care cunoaşte acest spațiu.

Observarea respirației, endorfine şi conştientizare spontană. Tradiția budhistă Teravada are o asemenea încredere în observarea respirației *(anapana-sati)*, încât sipulează că această practică este suficientă pentru a atinge *nirvana*. În scopul de a preciza legăturile dintre respirație şi stările de conştiență, poate fi util să revenim pentru câtva timp la experiența noastră: sub efectul Naltrexonului, respirația era automată, fără pauză, iar meditația – în lipsa unei conştientizări. Mi se întâmpla prima dată când puteam medita nouă ore neîntrerupte fără să conştientizez, practic, acest fapt; efect surprinzător... de fapt, observarea respirației înseamnă observarea neregularităților şi a pauzelor ei, în special la încheierea expirației. Se pare că observarea neregularităților respective, a acestor opriri urmate de reprize ca nişte suspine, stimulează un apetit pentru a conştientiza; am putea afirma făcând un joc de cuvinte: „Nu este

posibilă o inspirație superioară fără aceste deschideri din inspirație care sunt suspinele...” Aspect care implică un fapt nou: endorfinele nu sunt doar legate de efortul violent pe durata practicării unui sport, ci şi de conştientizarea normală în meditație, secundă după secundă, respirație după respirație. Suntem aici foarte aproape de procesul subtil al atenției şi al conştiinței.

Din experimentul nostru reiese că endorfinele par să stimuleze capacitatea de a face pauze respiratorii şi deci capacitatea unor conştientizări spontane, dar şi capacitatea de a experimenta intensitatea şi, la sfârşitul lanțului, transcendența. Pauza respiratorie constituie semnul unei schimbări al nivelului de conştiență. Asta nu înseamnă că un execițiu respiratoriu oarecare va produce o schimbare de conştiență de calitate bună şi durabilă. Yoghinii experimentați recunosc că nu există o scurtătură de la pranayama la samadhi. Totuşi, atunci când spiritul este gata pentru asta, survine o samadhi autentică, însoțită spontan de o încetinire a ritmului respirației, chiar un repaos complet sau o falsă respirație: într-adevăr, atunci când respirația devine superficială, ea nu mai este eficace din punct de vedere psihologic, deoarece circulă acelaşi aer prin trahee.

Complexul Pandora. Acest personaj din panteonul grec a furat o cutie ce părea plină cu giuvaere, dar odată deschis capacul, a fost declanşată o succesiune de catastrofe. Imaginea mitologică în speță mi-a adus în minte în mai multe feluri situația toxicomanului, de unde şi numele „complexul Pandora”, sub care am unit mai multe sentimente înrudite.

Există mai întâi confuzie: nu ştim dacă ceea ce se află în interiorul cutiei este prețios sau periculos. O asemenea ambivalență e reflectată într-un studiu al lui Tart efectuat pe un lot compus dintr-o sută de studenți ai unui grup Rigba din budhismul tibetan121[121]: 77% dintre ei au încercat psihedelice majore; 23% au afirmat că au fost foarte jenați de aceste experiențe pe parcursul lor spiritual, iar 21%, dimpotrivă, că itinerariul respectiv i-a ajutat foarte mult. Ei recunoşteau că învățăturile budhiste asupra inconstanței i-au determinat să abandoneze drogurile. Tart se întreba dacă ar fi obținut rezultate analoge cu meditanți care nu utilizau vizualizările. În tradiția Vedanta, ceea ce ar putea oferi o experiență psihedelică este un sentiment puternic: „Nu sunt acest corp”, ceea ce repezintă un ax al meditației non-dualiste când o înțelegem bine. Acestea fiind spuse, e vorba de nişte învățături mai degrabă inițiatice, care, în practică, erau transmise discipolului doar de guruu.

Ajungem astfel la un alt aspect al „complexului Pandora”: sentimentul de culpabilitate după o experiență indusă de un drog provine din ceva ce subiectul cunoaşte bine, aflat „undeva” în el, pe care l-a văzut şi l-a cunoscut dintre lucrurile pe care nu merita să le vadă şi să le cunoască. Vinovăția este însoțită de o teamă profundă: ego-ul se sprijină pe un număr mic de stări de conştiență cu care e obişnuit, puțin mai mult dacă au existat înaintea experiențelor de meditație. În cazul în care această cochilie protectoare este ruptă, apare o teamă viscerală față de moarte şi nebunie: iar jumătate din nebunie rezidă în frica de nebunie... Fie că subiectul încearcă să acopere sau nu nişte sentimente de culpabilitate ori de teamă prin intelectualizare sau alte mecanisme de apărare, ele sunt totuşi prezente şi constituie o bază pentru complexul Pandora.

Ce anume poate fi înspăimântător într-o experiență cu adevărat nouă? Probabil teama de a nu ajunge într-un loc necunoscut, de a ieşi din învelişul său protector, de a fi inclus în ceva pe care nu-l cunoaştem. În tradiția Vedanta se spune: „Conştiința voastră nu este niciodată inclusă, ci, dimpotrivă, ea include.” Acest proces repetat de incluziune constituie baza practicii. Indiferent de forța experiențelor avute înainte, cel ce observă e cel mai puternic, iată cheia vedantică pentru a deschide uşa care duce dincolo de mental; cu cât e mai puternică experiența, tot la fel de puternică ar trebui să fie stimularea pentru a ajunge dincolo. Ca o comparație, putem face o similitudine între folosirea substanțelor psihedelice în viața spirituală şi cea a afrodisiacelor în viața de cuplu. Desigur, având experiențe mari, ne creşte şi afecțiunea față de celălalt partener, dar, la urma urmei, suntem ataşați de acesta sau de mica pilulă miraculoasă?

Pseudo-expansiune. Simt cu claritate că Absolutul înseamnă expansiune, dar nu cred că expansiunea indusă de droguri este autentică, deoarece conştiința e retractată automat în substanța care a fost la originea experienței. E o idee uşor de înțeles, ilustrată grăitor de Metzner într-un articol recent122[122]. În loc să se deschidă, să fie sferic, procesul de gândire devine mai degrabă „conic”, întrucât este focalizat pe o substanță dată. Ca atare, nu mai sunt necesare explicații psihodinamice elaborate pentru a înțelege acest fenomen: legile condiționării simple sunt suficiente.

Rezumatele experienței de non-dualitate sub influența drogurilor mi se par, de asemenea, nişte subiecte de discuție: cum ar putea avea loc o astfel de experiență, când există o primă dualitate acută între subiect şi substanța de care depinde psihic sau psihologic şi o a doua dualitate între experiența intensă survenită artificial şi cenuşiul vieții cotidiene, în care ea nu poate fi integrată? Dependența însăşi este refuzată; modul de gândire al persoanei dependente e atât de puțin logic, încât l-am numit „narcologism”, aflat undeva la jumătate de drum între minciună şi mitomanie.

În Yoga, adevărului îi este acordată o mare importanță: se pretinde, de asemenea, că dacă un yoghin spune adevărul vreme de doisprezece ani, tot ceea ce va spune ulterior va deveni adevărat. Acest simț al adevărului este indispensabil pentru transmiterea spirituală, deoarece primul subiect în privința căruia se poate minți e cel din experiențele interioare. Succesul terapiilor în care terapeutul se mulțumeşte să asculte ceea ce crede pacientul că este adevărul despre el însuşi se bazează pe o restaurare a simțului adevărului la acesta.

A dori să colecționăm experiențele interioare, inclusiv cele de expansiune, aşa cum am colecționa timbre sau imagini, reprezintă o formă de materialism psihologic. Trebuie să înțelegem clar că experiențele sunt nişte borne pe drum, dar nu drumul însuşi, nici scopul. Sunt de părere că atitudinea spirituală corectă este de a considera că experiența spirituală vine dincolo de ea însăşi, dincolo de ego, iar acest dincolo îl numim grația lui Dumnezeu, cea a maestrului spiritual sau revelația spontană a Sinelui. În toate cazurile, adevărata experiență nu provine, cu siguranță, din grația unei pilule. Atunci când ego-ul încearcă să ia în posesie o bună experiență inițială cu droguri repetând luarea dozelor respective, experiența are toate şansele să se degradeze; dacă, din întâmplare, ea urmează un curs normal, survine o dependență, ceea ce corespunde, de asemenea, unei deteriorări dintr-un punct de vedere mai larg. Experiențele sunt

ca nişte ouă: au nevoie să fie fecundate de altceva decât ele însele pentru a da naştere vieţii. Să facem o altă comparaţie: cei care sunt pasionaţi cu adevărat de drumeţiile montane şi de alpinism nu vor dori deloc să se urce într-un elicopter pentru a ajunge în vârful muntelui cu un grup de turişti lambda...

Experienţe de vârf, experienţe stabile. Spre sfârşitul vieţii, Maslow a revenit la ideea sa de „experienţă de vârf"123[123]. El a remarcat că mulţi oameni care au avut „experienţe de vârf" nu puteau să le integreze în viaţa cotidiană. Atunci, a început să dezvolte noţiunile observare a propriului mental, respectiv a vieţii sale unificatoare, două noţiuni tipice învăţăturilor mistice. Este vorba de a insista asupra minunii, a miracolului vieţii zilnice, a continuării stării de bucurie interioară, a clarităţii conştiinţei şi mai ales asupra unui imens sentiment de libertate: un mistic nu luptă doar pentru câteva ameliorări în viaţa sa interioară, el caută perfecţiunea.

Oamenii au tendinţa să interpreteze literal comparaţiile din textele tradiţionale, zicând, de exemplu, că Realizarea este mai orbitoare decât un milion de Sori. Un maestru vedantin ca Ramana Maharshi nu era de acord cu aceste descrieri şi făcea aluzie la faptul că Realizarea era, probabil, total diferită în raport cu ceea ce ne aşteptam. În acest context, noţiunea „experienţă de vârf" îşi pierde importanţa. Atunci când cineva a înţeles că, în domeniul spiritual, nu e nimic de cumpărat sau de vândut, ar putea percepe mai bine diferenţa dintre cantitatea şi calitatea experienţei interioare. Va învăţa să observe simplu spiritul în felul în care o mamă îşi observă copilul; ea îşi priveşte cu un surâs marile emoţii, deoarece ştie că vor trece. Mai sus decât experienţele de vârf se găseşte cerul, iar într-o sferă mai înaltă decât elevaţia, Sinele. Pentru a găsi Realitatea, modul cel mai direct constă în a face faţă propriei noastre realităţi, însă în această muncă delicată oglinda care deformează imaginea datorită unui drog nu este utilă.

«*Iniţierea cu o singură doză*». Aşa cum, desigur, aţi înţeles, nu doresc să afirm prin această expresie că sunt adeptul unei iniţieri spirituale prin intermediul drogurilor. Personal, nu aş recomanda-o; dar dacă survine o experienţă în urma administrării unui drog, cel mai bine ar fi s-o considerăm o iniţiere, mai ales atunci când are loc într-un moment prielnic, în locul potrivit, cu un anturaj adecvat şi cu un sprijin adaptat situaţiei respective. Asemenea condiţii sunt întrunite foarte rar în sfera culturii noastre actuale. Totuşi, se pare că unul ca George Harrison, fostul solist al formaţiei Beatles a avut o conversie interioară spre spiritualitate după ce a luat o singură doză de LSD. După aceea a început să practice zilnic interiorizarea şi a dat o orientare relativ spirituală existenţei sale.

Albert Hoffman, care a descoperit LSD-ul în urmă cu patruzeci de ani, a încercat mai întâi pe el efectele substanţei pe care tocmai o descoperise; apoi, a încetat să-şi mai administreze doze de LSD şi, vreme de cincizeci de ani, a practicat regulat meditaţia. În timpul misterelor Eleutine, exista, de asemenea, o „iniţiere cu o doză unică": după o pregătire îndelungată de mai mulţi ani, candidaţii luau un drog (fără îndoială, un derivat al cornului de secară, *Claviceps purpurea*, deci un halucinogen) şi se concentrau pentru a găsi răspunsul la întrebarea următoare: „Care este datoria mea în această viaţă?"

O experienţă indusă de un drog poate fi ca starterul unei maşini: folosindu-l o singură dată, ajutăm motorul să pornească, dar repetând această manevră riscăm mai degrabă să-l deteriorăm sau să înecăm carburatorul. Cu siguranţă, maeştri ca Ramakrishna recunoşteau că important este să intrăm în această casă care e experienţa interioară şi că unii o puteau face pătrunzând printr-o fereastră sau pe uşa din spate. Dacă vreunul a avut acest gen de „iniţiere" prin intermediul unui drog, cel mai bine ar fi să se intereseze de experienţa de meditaţie şi să caute un învăţător spiritual capabil să-l ajute. Sensul iniţierii de către un maestru spiritual constă în a produce o energie şi o bucurie interioare; chiar dacă nu ele nu fac un miracol, devin în schimb o motivaţie puternică pentru a ne întoarce privirea spre interior, iar acest fapt constituie un miracol în sine. Maestrul spiritual ne ajută să coborâm de pe piedestalul sau de piciorangele ego-ului nostru, astfel încât să putem trece de aceste uşi care sunt anumite experienţe interioare.

O ultimă reflecţie: unii, care au avut o experienţă indusă de droguri şi apoi au meditat timp de mai mulţi ani, cred că pot continua să ia substanţele respective fără pericol; ar fi bine să nu se încreadă în „săgeata Parţilor"124[124]: în momentul în care cred că dependenţa bate în retragere, tocmai atunci sunt loviţi de o săgeată care îi face să capete pe bune o obişnuinţă reală.

De la euforie psihedelică la cultura «cocainomaniacă». Dacă drogurile psihedelice pot avea tendinţa de a „deschide" ego-ul, cocaina şi drogurile sintetice au mai curând tendinţa să-l închidă, retractând inima şi îngheţând capacitatea de compasiune. Cei care iau haşiş se simt bine în atmosfera unui grup, în timp ce cocainomanii preferă să fie solitari şi – semn deopotrivă clinic şi puternic simbolizat – nu suportă lumina. Cocaina a fost drogul dictatorilor Americii latine; se spune că Hitler avea o slăbiciune pentru cocaină şi superină. Folosirea cocainei este răspândită printre perosanele care iau decizii şi mai ales în mediile legate de spectacole şi mass-media. Cocaina favorizează întărirea eului, violenţa paranoică şi perversiunile sexuale. Aceste vibraţii „cocainomaniace" sunt vehiculate chiar şi de undele micului ecran; din acest motiv, cei care sunt sclavii televizorului suferă indirect perturbări de pe urma drogului în cauză, chiar dacă nu-l consumă.

Ultimele reflecţii

Nu este nimic nou în faptul de a arăta că factorii externi pot modifica procesul de meditaţie. Fără a lua în calcul eventualitatea unei lovituri la cap, care ar fi putut suprima deopotrivă meditaţia şi conştiinţa, toţi practicanţii au avut o experienţă cu stări aparent profunde, care ar fi putut dispărea dacă li s-ar fi aşezat pe nas un ţânţar...

Raportul dintre un drog şi o experienţă interioară pune chestiunea abordării dionisiace şi apoliniene a spiritualităţii. Abordarea dionisiacă era deja criticată în antichitatea însăşi; totuşi, la acea veme în care erau cunoscute plăcerile vinului, alcoolismul ca maladie nu apăruse. Sunt de acord cu Claudio Naranjo, care a reflectat mult şi a scris la fel de mult despre legătura dintre droguri şi stările de conştienţă: în încheierea unuia dintre textele sale pe marginea subiectului în speţă, el scria: „Întrucât ştim foarte bine că profunzimea experienţelor halucinogene scade după

o vreme, «experiențele de vârf» pe care ele au capacitatea să o inducă pot fi considerate mai degrabă nişte experiențe inițiatice decât o cale în sine.”125[125]

Toate experiențele interioare nu sunt nici pe departe eliberatoare. Este o certitudine, dar pe care ar fi mai bine s-o subliniem. Am putea rezuma o diferență implicită în paralela noastră între meditație şi psihologie afirmând că psihologia se interesează de stările de conştiență, iar adevăratul meditant, *jñani*, are Conştiența stărilor. Psihologul rămâne un observator extern, în vreme ce *jñani* şi-a realizat identitatea cu Observatorul interior, adică Sinele.

În general, un text de cercetare ştiințifică se încheie cu o concluzie subliniind utilitatea noilor cercetări; dar cum în capitolul de față este vorba şi despre experiența interioară, „noile” cercetări vor fi făcute mai întâi înăuntrul cercetătorului însuşi prin meditație: căutarea Divinului sau a Sinelui, care e deopotrivă veche şi întotdeauna nouă, iar în realitate dincolo de vechi şi de nou.

Deşi nu sunt de acord cu ideea că religia reprezintă opiul popoarelor, trebuie să recunoaştem că anumite credințe superstițioase seamănă cu drogurile. Există hinduşi care, de exemplu, cred că a face o baie la confluența fluviului Gange cu Yamuna în dimineața, în care este celebrată Kumbha-Mela (cea mai mare dintre sărbătorile hinduse, ce are loc o dată la fiecare doisprezece ani), le-ar asigura automat Eliberarea. Odată, înțeleptul Swami Ramdas din Kerala, împins de mulțime, a nimerit exact în locul potrivit, la ora potrivită, pentru a face baia eliberatoare, dar nu a făcut-o şi a zis aproape cu un aer batjocoritor: „Nu vreau o Eliberare la un preț mic; vreau să mă bat pentru ea.”

4.

ENERGIE

După ce stăpânim, apoi curmăm respirația vitală

(prana), depăşim limita şi putem, în sfârşit, să ne

unim cu necuprinsul la nivelul capului.

Maitri Upanişade, 6-21

Energia este o noțiune fundamentală de psihofiziologie orientală, chiar dacă este vorba de India, China sau de Japonia; ea a fost adoptată pe larg şi adaptată în Occident. De asemenea, este legată strâns de conştiință: putem afirma, pe scurt, că energia, prezentă într-o parte a corpului, atrage în acea zonă conştiința şi, invers, că însăşi conştiința atrage energia. În capitolul de față, voi dezvolta mai ales tema referitoare la tradiția pe care o cunosc cel mai bine, cea din India, şi voi vorbi de o noțiune mai celebră, dar puțin cunoscută la modul adevărat, *Kundalini*.

Voi încerca să reliefez cum poate să ne ajute noțiunea în speță pentru a înțelege mai bine psihologia, meditația şi diversitatea stărilor de conştiență.

Kundalini este o forță neutră, trezită uneori spontan, dar cel mai adesea prin practica interiorizării, indiferent de calea urmată, sau prin grația ghidului spiritual. Tradiția indiană a dezvoltat, în detaliu, mijloacele de a stăpâni această forță de viață, de a o scoate din forma sa latentă, „înfăşurată" (sensul inițial al cuvântului *kundalini*, care vine de la termenul sanscrit kundal (buclă, răsucire) şi de a o orienta progresiv spre scopul suprem, eliberarea *(moksha)*. Aceasta nu înseamnă că învățăturile pe seama energiei Kundalini sunt limitate la India. Toți cei care sunt interesați cu adevărat de itinerariul interior pot beneficia de pe urma energiei în cauză.

Simbolismul şi practicarea meditației Kundalini sunt centrate pe ideea sublimării forței vitale principale, exprimată, de obicei, în activitatea sexuală. Această sublimare e necesară pentru yoghini şi cei care urmează calea celibatului din motive spirituale, când capătă astfel forța unei transmutări.

Există o legătură evidentă între afectivitate şi spiritualitate, dar cum poate fi realizată în practică funcționarea acestora? Căile devoționale amintesc de orientarea emoțiilor spre Divin, dar au tendința de a uita corpul. Psihanaliza freudiană recunoaşte uneori intersul sublimării, dar e atât de focalizată asupra sexualității şi a patologiei sale, încât nu poate consacra multă energie acestei sublimări. Psihologia jungiană menționează metamorfozele libidoului, însă se aşteaptă prea mult ca inconştientul să facă toată treaba şi uită, de asemenea, corpul atunci când e vorba de a trece la practică. Transmiterea cunoştințelor referitoare la Kundalini, şi înt-o manieră mai largă la Yoga, se bazează pe nivelele psihice şi energetice ale corpului, pentru a deschide canalele de energie, astfel încât forța vitală să poată urca şi să se manifeste sub formă de conştiență şi de activități ale unui ordin superior.

Există mai mult decât o sublimare în învățăturile pe seama energiei Kundalini, şi anume androginia: bărbatul şi femeia sunt posesorii, într-o proporție egală, ai cuplului *reta-raja*. *Reta*, mai degrabă decât „spermă", pare să semnifice „hormon masculin" sau caracterul sexual masculin în general. La fel, *raja*, mai curând decât „sânge menstrual", pare să semnifice hormoni şi caracterul feminin în general. În acest sens, yoghini numesc uneori Kundalini prin termenul *nairatma*, „sinele ca femeie" sau „femeie-suflet". La ora actuală, mulți oameni din Occident doresc o redescoperire a sufletului (*anima*); o mai bună cunoaştere a energiei Kundalini ar favoriza această redescoperire.

Am trecut recent prin oraşul Rishikesh (locul în care fluviul Gange izvorăşte din Himalaya) şi am avut o întrevedere cu Swami Krishnananda, secretarul general al aśramului din Shivananda. I-am cerut să-mi rezume ce crede, în ansamblu, despre Kundalini. El a afirmat următoarele: „Sufletul omului este închis în corp, vrea să iasă cu orice preț şi aspiră la expansiune. El se exteriorizează prin simțuri, căutând răspândirea dragostei sau a succesului social; dar apoi, se plictiseşte, deoarece îşi dă seama că nu poate obține cu adevărat această dezvoltare pe care o doreşte. Atunci, se întoarce către interior şi începe procesul ascendent de trezire a *chakrelor*, care corespund „discurilor" de conştiență din ce în ce mai largi. Imaginea evoluției omului poate fi astfel figurată printr-un fel de con al cărui vârf se află la nivelul bazinului, iar baza e un disc orizontal de dimensiune infinită, la nivelul capului.

În general, se vorbeşte de coborârea Divinului; dar în cazul nostru este vorba, mai curând, de o ascensiune a energiei divine *(Kundalini-shakti)* plecând de la bazin. În realitate, Kundalini se află peste tot, este omniprezentă; dar cum, practic, ne e imposibil să ne imaginăm o forță care este peste tot, o vizualizăm ca fiind în interiorul corpului... Experiența Kundalini este o experiență complexă şi nu o putem explica prin intermediul mentalului."

Această ascensiune a Divinului ne-ar putea determina să ne gândim la un „channeling" inversat. De fapt, este vorba de ceva mai mult decât o sublimare: o întoarcere la Sine, martor şi dincolo de toate experiențele. Acest fapt e important pentru a nu cădea în idolatria experiențelor de energie, „energolatria" cum am putea-o numi, fenomen obişnuit în mişcarea *New Age*.

În afară de căutarea Sinelui, Kundalini reprezintă un motor pentru activitățile creatoare ale omului, aşa cum zicea Swami Vivekananda: „Atunci când, prin puterea unei lungi meditații, cantitatea vastă de energie acumulată călătoreşte de-a lungul canalului median *(Sushumna)* şi loveşte chakrele, reacția este considerabil mai intensă decât orice reacție a simțurilor. Dacă există peste tot o manifestare a ceea ce numim în mod obişnuit puterea sau înțelepciunea supranaturală, înseamnă că un mic curent de energie Kundalini trebuie să-şi fi găsit calea în canalul median."126[126] Gopi Krishna127[127] şi-a asumat sarcina de a fi propagatorul neobosit al puterilor energiei Kundalini cu un zel demn de devotamentul *(bhakti)* unui hindus pentru Mama sa divină. El a ilustrat prin cărțile sale o experiență personală „sălbatică" a fenomenului care nu s-a derulat fără probleme. La sfârşitul vieții, el a întâlnit un guruu care i-a procurat o pace interioară, pe care nu a putut să o găsească înainte în practica lui. Trezirea energiei Kundalini favorizează dezvoltarea capacităților noastre cerebrale, care, de fapt, sunt mari: creierul nostru conține aproximativ douăsprezece miliarde de celule, fiecare putând stabili aproape cinci sute de mii de conexiuni. Dacă facem un calcul mai amănunțit, ne dăm seama că în creier există mai multe conexiuni decât numărul atomilor din universul întreg. Cu siguranță, un studiu concret şi teoretic al tradiției Yoga în privința energiei Kundalini va fi un element important al spiritualității secolului al XXI-lea.

Se zice că energia Kundalini este trezită atunci când practica spirituală e realizată prin ea însăşi şi interiorizarea devine spontană. Din acest moment începe adevărata sadhana. Toate eforturile ce au precedat procesul în cauză nu au fost decât o pregătire. Anumiți yoghini, la rândul lor, stabilesc o echivalență între trezirea completă a energiei Kundalini şi Realizare; este o chestiune de sens – în continuarea textului, voi menține prima definiție dată. Există căi care favorizează o trezire rapidă a energiei Kundalini, cum e Tantra. Altele, cum ar fi Jñana (calea Cunoaşterii, cea pe care o urmez personal) sau meditația budhistă veche (Teravada), sunt mai progresive. Indiferent care ar fi căile, ele trezesc energia Kundalini atunci când ating o anumită intensitate.

Câteva noțiuni de bază pentru a înțelege energia Kundalini

Există câteva aspecte de cunoscut, anumite idei de înțeles înainte de a ne lansa în practicile trezirii energiei Kundalini. Reflecția occidentalilor pe marginea subiectului este deja veche: la începutul secolului trecut, Leadbeater, membru al societății teosofice, secundul lui Annie Besant şi educator al lui Jiddu Krishnamurti timp de câțiva ani, a publicat o carte despre chakre. Ulterior, Arthur Avalon a scris în 1918 *The Serpent Power (Puterea şarpelui)*128[128]. Mai recent, în Elveția, Yésudian şi Haich au publicat *Force sexuelle et Yoga (Forță sexuală şi Yoga)*, care oferă câteva detalii referitoare la un anumit număr de simboluri ale energiei Kundalini129[129]. În Franța, Lilian Silburn a intitulat una dintre ultimele sale cărți *La Kundalini*130[130]. De atunci, literatura, pe marginea acestui subiect, a avut un ritm ascendent.

În pofida acestor lucrări, energia Kundalini este încă învăluită de o aură de mister, chiar de o anumită teamă. Pentru a fi mai clari, există mult mai puține pericole reale pentru corp în faza trezirii energiei Kundalini decât dacă ne-am sui la volanul maşinii într-o sâmbătă seara după ce am băut ceva mai mult... Acestea fiind spuse, dacă dorim o trezire rapidă a energiei în cauză şi efectuăm nişte practici în acest sens, cel mai bine ar fi de a avea un raport strâns, personal, cu un maestru spiritual. Dacă nu găsim unul, ne putem reprezenta o imagine interioară cu el şi să-i cerem ajutorul cu intensitate. Maestrul spiritual este ca un instructor de şcoală auto: dacă elevul vrea neapărat să apese pe accelerator, instructorul e acolo pentru a ține de volan şi a apăsa pe frâna de serviciu în caz de nevoie. În tradiția indiană, energia Kundalini poate arăta în ce anume moment sunt deschise canalele de energie *(nadis)*, iar cel care le poate deschide este guruul. În lipsa acestuia, Dumnezeu ne ajută să depăşim şi să anihilăm blocajele ce pot interveni în procesul de trezire. Dumnezeu ne cere să ştim cum să „îmblânzim şarpele”: acest animal, cu o conotație negativă în Biblie, reprezintă în India mai degrabă o forță neutră, forța telurică de bază, care poate fi utilizată în sensul cel bun, sau în cel mai puțin bun... Hinduşii au obiceiul de a oferi zilnic o ghirlandă de flori zeului pe care-l adoră. Simbolic, poate fi oferită, de asemenea, propria lui energie. Fiecare *chakră* este reprezentată ca o floare pătrunsă de energia Kundalini; tot acest proces de trezire formează deci un fel de ghirlandă a cărei vocație constă în a fi oferită Divinului.

Dacă adevărata experiență Kundalini este secretă, înseamnă că nu poate fi transmisă, verbalizată. Dacă s-a afirmat ceva în privința ei, fiecare îl interpretează la nivelul înțelegerii sale. Să ne reamintim istorisirea din Introducere, cu orbul care voia să ştie ce este culoarea albă. E bine să păstrăm istorisirea respectivă în minte pentru a evita faptul de a crede că am înțeles tot despre energia Kundalini sub pretextul că am citit puțin pe marginea subiectului şi am experimentat câteva faze de trezire a energiei pe o perioadă scurtă. Trezirea energiei Kundalini nu ar trebui să fie un fel de diagnostic conținând tot felul de idei anapoda; nu reprezintă doar o experiență de intensitate, ci şi o experiență de conştiență.

Practic, pentru ca energia Kundalini să nu devieze de la calea cea bună, este indispensabil să observăm regulile obişnuite de comportament spiritual *(yama-niyama)*, fie

conform unei modalități adaptate dacă trăim în lume, fie la modul strict dacă am ales să trăim afară. Este important totodată de a dezvolta ceea ce e numit în sanscrită *shraddha,* o atitudine pozitivă de spirit, care se exprimă sub formă de credință în divin şi de compasiune față de cei care au nevoie de noi. Indienii pot mai uşor decât occidentalii să facă să urce „Mama-energie" *(Ma shakti*, unul dintre numele energiei Kundalini), deoarece au o relație puternică vizavi de mama lor fizică şi un devotament natural şi adesea intens față de Mama divină. Într-un cuvânt, ei dezvoltă un solid „complex Oedip" vizând favorizarea sublimării atunci când învață să vadă în propria lor energie vitală nimic altceva decât „jocul Mamei". Fapt ce conferă itinerariului lor interior, uneori dificil, un climat general de securitate şi de căldură.

Nu este inutil să replasăm urcarea energiei Kundalini în contextul viziunii despre lume, al ecologiei din India veche şi al imnurilor Vedice: din Lună coboară un fluid misterios, *soma* sau nectarul divin131[131], care face ca norii să se condenseze în ploaie. Datorită ploii, plantele cresc, sunt mâncate de ființele omeneşti şi transformate între altele în „lichid sexual" (*reta* pentu bărbat şi *raja* pentru femeie). În acest moment, există două posibilități: fie părinții decid să continuie ciclul natural concepând un copil, fie fac să „urce" forța sexuală la nivelul capului, unde este din nou transformată în *soma*; acest fapt încheie ciclul sub forma sa spirituală.

Atunci când observăm în noi înşine cum funcționează fluxul senzațiilor, remarcăm prezența unui echilibru al contrariilor. Nu putem simți exact în acelaşi timp două zone care-şi răspund, la fel cum nu putem contracta concomitent muşchii agonişti (cei care produc o anumită mişcare) şi antagonişti ai acestor două zone: în cazul în care contractăm tricepsul, bicepsul se relaxează automat. Dacă simțim partea posterioară a brațului, senzația dispare automat în partea superioară a brațului. Din cauza caracterului sexualizat al ființei omeneşti, fluxul de senzații este orientat adesea spre bazin; la un mod mai general, nevoia sa de activitate face ca senzațiile să se îndrepte, de asemenea, spre extremități. În meditație, le reunim în aria coloanei vertebrale şi dezvoltăm percepția părților superioare ale corpului. Intensificând conştiința la nivelul umerilor, al omoplaților, este favorizată o redresare, o trezire care contrabalansează atitudinea esențială legată de fondurile de inerție şi de teamă ale mentalului obişnuit. Dezvoltând percepția la nivelul vârfului capului, este retras fluxul senzațiilor din zona orală. În felul acesta tindem să dezinvestim aviditatea sub toate formele ei, de la lăcomie până la nevoia de a pălăvrăgi; aviditatea globală în speță relansează constant mişcările mentalului de bază şi maschează pacea profundă a Sinelui, întotdeauna prezentă. În imageria creştină, urcarea energiei Kundalini activează zonele în care sunt ataşate aripile şi aura îngerului, precum şi locul unde este pusă coroana regilor.

Majoritatea hinduşilor este influențată în ritualurile şi mitologia sa de Tantrismul mâinii drepte. Anumite grupuri urmează Tantrismul mâinii stângi *(vamachara),* utilizând uniunea fizică sexuală cu o femeie diferită de soție pentru trezirea spirituală. În toate religiile, se sfătuieşte să se acorde o dimensiune sacră uniunii sexuale, dar mai curând în cazul legăturilor de căsătorie; mai mult, învățăturile nu sunt prea clare atunci când este vorba de a şti cum se poate ajunge la o asemenea dimensiune.

Pentru cei care doresc o evoluție spirituală rapidă şi sigură, calea uniunii sexuale pare aleatorie. Abhinavagupta, un filosof indian din secolul al X-lea şi cel mai mare maestru al shivaismului caşmirian, considerat de discipolii lui o încarnare a lui Shiva, autor al unui tratat celebru despre Tantra *(Tantraloka)*, îşi concluzionează în felul următor expunerea practicilor Tantrsimului mâinii stângi: „Maestrul poate iniția discipoli, dar numai unul singur dintr-o mie este demn de o asemenea inițiere."132[132] Ce se poate spune despre occidentalul actual, care nu are un maestru ca Abhinavagupta, şi despre debutanții pe calea spirituală lipsiți, în general, de puritate? În curentul principal al tradiției indiene Yoga, adevărata uniune este efectuată în interior. Înțeleptul a atins sfera căsătoriei, androginia spirituală, el este complet prin sine însuşi şi nu are nevoie de relații fizice pentru a încerca să ajungă la o unitate pe care deja a atins-o.

În psihologia indiană există o polaritate între principiul plăcerii şi cel al conştiinței. Cele două nu se întâlnesc decât la vârf, ceea ce este simbolizat în Tantrism prin uniunea lui Shiva cu Shakti la nivelul capului sau al canalelor *ida* şi *pingala*, la nivelul chakrei *ajña*, şi denumită în Vedanta prin vocabula *cit-ananda*, conştiința-bucurie care reprezintă ultima desemnare pentru ființă. Atâta vreme cât nu ne aflăm la acest nivel, trebuie să trezim animalul care doarme în noi prin *tapasya*, noțiune de bază în Yoga şi din India semnificând literal „încălzire", cuvânt pe care vechii traducători îl interpretau impopriu prin „penitență". Este vorba de exercițiul spiritual, care creează o încălzire, prin „frecarea" dintre tendința automată a mentalului de a se îndrepta spre exterior şi tendința tradiției Yoga de a-l face să intre. Această fricțiune, chiar dacă se dovedeşte uneori dureroasă, produce căldura, chiar incandescența conştiinței. Cuplul dorință-furie şi energia Kundalini sunt foarte apropiate, dar se îndreaptă în sens invers. Ma Anandamayi exprima legea fundamentală a practicii spirituale *sadhana* printr-un simplu gest, punându-şi degetele mijlocii ale mâinilor unul peste altul şi zicând: „Cele două merg împreună: *kam-krodh* (dorință-furie) şi *Bhagavan ki shakti* (energia lui Dumnezeu)." Merită urmată calea fricțiunii despre care am menționat (tapasya), deoarece ea conduce la trezirea energiei Kundalini, un mare eveniment în itinerariul unui aspirant spiritual, la fel cum şi naşterea reprezintă un eveniment important în existența unei femei. Pentru a vorbi la modul imagistic, urcarea energiei Kundalini este un fel de naştere, nu jos sau înainte, ci sus şi în spate.

Deşi această muncă e făcută în interior, este utilă universului întreg. E acelaşi şarpe ananta (infinit) încolăcit în interiorul bazinului, care se înalță din canalul median până spre vârful capului indicând axul corpului şi axa lumii, care înconjoară universul şi îl susține pe Vişnu odihnindu-se pe oceanul primordial între două cicluri de creație133[133]. Yoghinul simte cea mai înaltă formă de energie Kundalini *(Urdhva-Kundalini)* nu numai în el însuşi, ci şi peste tot în jurul lui. Lumea întreagă devine „domeniul energiei înalte Kundalini" *(Urdhva-Kundalini-Bhumi)*.

În pofida pericolelor trezirii sale la cel pregătit insuficient, energia Kundalini are un efect purificator prin ea însăşi şi vine în ajutorul aceluia care o caută sincer; şi cum să nu o căutăm? Nu este ea zeița *Mohini*, cea care fascinează?

Anatomie subtilă

Chakrele prezintă corelații anatomice, pe care le găsim cu uşurință explicate în unele cărți; corelația în speță nu este atât de importantă: energia Kundalini reprezintă, în principal, un fenomen dinamic; legile electricității nu sunt înțelese în totalitate dacă am descoperit un fir electric. Experiențele dr. Hiroshi Motoyama sunt mai interesante, în măsura în care el a studiat subiecți vii şi antrenați în practicarea meditației. Omul de ştiință în cauză a arătat existența chakrelor utilizând receptori de radiație electromagnetică şi optică. El a demonstrat, de asemenea, vizual existența canalelor (*nadis*) aplicând pe acestea o substanță cu cristale lichide, care-şi schimba culoarea la o variație minimă de temperatură134[134]. Nu voi dezvolta aceste cercetării pe care, de altfel, le vom găsi în documentele congresului AIEV (Asociația Internațională Energie Vitală) din1993135[135]. Trezirea energiei Kundalini pare corelată cu o activare a sistemului vegetativ şi a substanței reticulare activatoare, partea din creier responsabilă cu trezirea.

Prima dintre chakre este *muladhara*, „suportul-rădăcină” aflat la nivelul bazinului, deasupra perineului, sau, conform altor surse, la baza coloanei vertebrale, în zona dintre anus şi sex. Energia Kundalini rezidă aici, „înfăşurată” în jurul unei *shivalingam* (piatră de formă sferică, simbol al lui Shiva). Este vorba de o reprezentare obişnuită în templele hinduse, trimițând la simbolismul mai general al oului lumii „fecundat” de şarpele vieții, întâlnit în numeroase mituri ale creației136[136]. Constituie, de asemenea, o expresie a uniunii statice şi dinamice. La acest nivel, energia Kundalini se zice că este „otrăvită” sau „otrăvitoare” *(vish-)*. Neputându-se exprima decât la nivelul instinctului sexual, ea pune, efectiv, individul în situații complicate, care-i „otrăvesc” viața. Energia Kundalini e încolăcită în jurul ei însăşi de trei ori şi jumătate: asta înseamnă că se află dincolo de triadele dragi ale gândirii hinduse: cele trei calități (inerție, excitație, puritate), cele trei stări (somn profund, somn cu vis, trezire); triada cunoaştere-cunoscut-cunoscător etc. Odată înălțată, ea devine omnipenetrantă (noțiune exprimată prin aceeaşi rădăcină *vish* ca mai sus). Urmează apoi celelalte chakre, al căror centru se află, la modul clasic, în canalul median, înaintea coloanei vertebrale. La rădăcina organului sexual se găseşte *svadisthana*, în spatele buricului – *manipura*, *anahata* – în mijlocul inimii (în planul orizontal al celor doi sâni), *vishuddha* – la nivelul gâtului, *ajña* – între sprâncene şi *sahashrara* în vârful capului. Există variații de şcoală pe marginea subiectului svadisthana între Yoga clasică, Shivaismul din Caşmir şi Tantrismul tibetan.

Sahashrara reprezintă floarea de lotus cu o mie de petale, unde se reunesc o mie de *nadis*. Numele său evocă echivalentul ei în acupunctură, *Pai-Roe*, „cele o mie de reuniuni”. Se presupune că prin acest loc intră forța vieții *(prana)* în corpul fetusului la vârsta de şapte luni şi iese în momentul morții. Totuşi, la ființa realizată, prana nu are nevoie să iasă prin acest orificiu, deoarece este deja răspândită peste tot, e identificată cu prana universală. Sahashrara constituie adevăratul loc al energiei divine Kundalini-shakti şi este, de asemenea, aproape de

brahmarandhra, deschiderea lui Brahma (Creatorul), prin care iese respirația vitală în momentul morții. La o distanță de doisprezece degete deasupra acestui punct, deci în afara corpului, se află un alt punct numit „extremitatea situată la douăsprezece lățimi de deget deasupra creştetului capului” *(dvadashanta)*. Trezirea sa dinamizează întreaga ființă şi reprezintă, de asemenea, uniunea supremă cu Absolutul. Găsim acest centru indicat în cultura occidentală prin diadema sau crucea din vârful coroanei regilor sau a împăraților, ori în vârful tiarei papale. În numeroase alte culturi, sahashrara şi brahmarandhra sunt marcate printr-un smoc de păr, un fel de coc, o bonețică etc., importante pentru atragerea energiei în această zonă marcând stăpânirea sinelui. Tibetanii se pot concentra asupra ei până când pot provoca un exsudat de ser, chiar o rană, un echivalent al stigmatelor în versiune himalayană.

Există o chakră mai puțin menționată decât altele în texte, dar care mi se pare importantă din punctul de vedere al meditației şi al circulației energiei: este vorba de *talu*, chakra aflată exact deasupra cerului gurii şi a omuşorului. Yoghinii o stimulează fie prin concentrare directă, fie îndreptând vârful limbii în această direcție *(kechari mudra)*; ea se găseşte pe acelaşi traiect între bază şi vârf *(sahashrara)*, în vreme ce ajña e mai în față. Este locul de unde se varsă nectarul *soma)* în tot corpul. De fapt, în cazul unei bucurii intense putem simți cum este stimulată această zonă din capătul cerului gurii. Mai mult, e centrul în care survine căscatul şi asociat în textele despre starea de conştiință modificată cu *nidra*, diferită în acest sens de somnolență, obstacol în calea meditațiie, sau de somnul psihic. Chakra în speță se află în raport cu Shiva şi cu Luna (Shiva are un corn al Lunii pe frunte). Luna (în sanscrită *chandra*, masculin) are un aspect seren, care temperează reflectând ardoarea soarelui situat în buric *(svadisthana)*. Astrul nopții reprezintă imaginea sublimării directe şi desăvârşite, iar nectarul *(soma)* pe care-l răspândeşte în tot corpul este transmutarea seminței virile *(shukra)*. Mai poate reprezenta antidotul otrăvii înghițite de Shiva în timpul a ceea ce e numit *amritamanthana*, unul dintre miturile fondatoare ale hinduismului şi care nu a avut alt efect decât de a-i colora gâtul în albastru. Prin forța sublimării meditative, otrăvurile sunt transformate în nectar. Am dezvoltat puțin subiectul pe marginea acestei chakre *talu* pentru a arăta bogăția armoniilor simbolice a celui mai mic detaliu într-o tradiție călită, după fiecare generație, de focul experienței celor care o transmit.

Am ajuns, aşadar, la descrierea canalelor (*nadis*), căile de energie. Nadi-ul principal este *sushumna*, calea regală, aflată la nivelul măduvei spinării, de unde începe coloana vertebrală, şi corespunzând sistemului nervos autonom, cunoscut sub denumirea de parasimpatic. Ea este descrisă de tibetani „de culoare albastru pal, foarte dreaptă, ca trunchiul unui bananier, având în interior o culoare roşie uleioasă ca sângele pur, foarte clară şi transparentă ca o flacără de lumânare, precum şi blândă şi flexibilă ca o petală de lotus137[137].” Se spune că trebuie să avem spatele drept în meditație, astfel încât canalul median, *sushumna*, să nu se „plieze” şi să poată trece fluxul. Cele două canale laterale, *ida* şi *pingala*, sunt reprezentate fie lipite pe părțile laterale ale canalului median, fie, la modul clasic în Tantrismul indian, urcând în spirală dublă în jurul axului, intersectându-se la nivelul chakrelor şi reunindu-se la nivelul chakrei ajña. Concentrându-se asupra chakrelor, practicantul poate să experimenteze bucuria uniunii *(yogananda)*. *Idda* ajunge în nara stângă, reprezentând aspectul cunoaştere, iar *pingala* – în nara dreaptă, ilustrând aspectul acțiune. Nara care respiră preferențial indică trezirea nării

corespunzătoare. Există o întreagă tradiție Yoga bazată pe reechilibrarea canalelor de energie (*nadis*) prin observarea şi modificarea nării implicate preferențial, la un moment dat, în respirație.

Cum trebuie meditantul să gereze energia acestor canale? Am făcut deja aluzie la metoda de bază: ea constă în stocarea energiei în canalul median şi în a o face să urce spre cap. Ascensiunea poate fi stimulată de bucuria simplă şi pură. Energia Kundalini este comparată cu o soție, eliberată brusc din închisoarea sa, care aleargă să se unească astfel cu soțul ei, Shiva, care îşi are sediul în sahashrara. Zeița, care avea inițial aspectul ambivalent al lui Kali, Marea Putere Cosmică a Energiei Timpului, capătă, în timp ce urcă, înfățişarea zeiței Durga (în religia comparată se arată că zeița Durga, culcând demonul la pământ, corespunde în creştinism Sfântului Mihai sau Fecioarei Maria). Această ascensiune este figurată, de asemenea, indirect prin reprezentarea lui Shiva Nataraja, fondatorul muzicii şi al dansului spiritual hindus, considerat, în plus, şi adevăratul întemeietor al medicinei tradiționale hinduse: el are piciorul drept pus pe un fel de pitic simbolizând instinctele de bază, dansul său exprimă dinamismul ascendent, eliberarea de greutate, iar cercul de flăcări – expresia de bucurie proprie celei din cazul energiei Kundalini trezite. În *muladhara*, există un triunghi care urcă împreună cu energia pentru a-şi găsi omologul inversat situat în ajña. Cele două se combină atunci pentru a da, în sahashrara, steaua cu şase colțuri, simbol al sublimării desăvârşite.

Sistemul nervos este ca arborele descris în *Bhagavad Gita*, cu rădăcinile orientate spre cer şi cu frunzele spre pământ. Plecând de la aceste frunze care sunt senzațiile, emoțiile şi dorințele, urcăm spre rădăcina care e partea superioară a capului, zonă legată, se pare, de samadhi. Atunci când introducem energie în canalul median, părțile laterale ale corpului pot deveni lipsite de vitalitate în timpul meditației. Toate formele de energie se odihnesc în canalul median, ca o bilă lansată într-un bol, care, după ce a efectuat mişcări în toate sensurile, se opreşte în cele din urmă exact pe fund. În *Hatha-Yoga pradipika* (IV, 17) se arată: „Soarele şi Luna divid timpul în zile şi în nopți. Sushumna devorează timpul: aşa este transmis secretul."138[138]

Prin faptul că simbolizează Soarele şi Luna, că urcă în spirală, că sunt legate de activitate, ida şi pingala reprezintă timpul. Atunci când reuşim să stabilizăm conştiința în canalul median, scăpăm de legăturile cu timpul. Vârtejul creat de ida şi de pingala antrenează, de altfel, o amețeală, o tulburare emoțională *(ghurni)* la nivelul capului, care permite, de asemenea, transcenderea timpului. După ce a urcat în chakra sahashrara, se zice uneori că energia coboară din nou: fie la nivelul chakrei gâtului – asta indicând, poate, că yoghinul va încerca să afirme ceva despre experiența sa, deşi aceasta nu poate fi rostită la modul esențial – sau, aşa cum spunea Ramana Maharshi, la nivelul inimii; experiența Absolutului (sahashrara) are loc natural printr-o degajare a unui sentiment de compasiune (anahata). Practicile tantrice fac să coboare din nou energia la nivelul chakrei muladhara, exprimând astfel necesitatea de a face să coboare iar Realizarea în viața cotidiană. În Biblie, putem considera Cântarea Cântărilor drept un cântec la trezirea energiei Kundalini, nu numai în aspectul său de dragoste, ci şi în cel de putere: „Cine este cea care apare ca aurora, frumoasă ca Luna, pură ca Soarele, redutabilă ca o oştire gata de luptă?" (Ct, VI, 10).

Putem găsi o evocare a urcării energiei în *Le Château de l'Âme* (*Castelul Sufletului)* de Sfânta Tereza d'Avila: „Zgomotele din capul meu sunt atât de puternice, încât încep să mă întreb ce se întâmplă acolo... capul îmi răsună ca şi cum ar fi plin de râuri care se revarsă... iar un stol de păsări mici pare să ciripească aici, dar nu în urechi, ci în partea superioară a capului, acolo unde se spune că se află cea mai înălțătoare parte a sufletului; de multă vreme gândesc aşa, deoarece spiritul pare să urce spre cap cu o mare rapiditate..."139[139]

În concluzie, ne putem întreba dacă există oameni care practică la modul strict urcarea energiei Kundalini, chakră după chakră. Am auzit vorbindu-se în India de un caz ca acesta, mai degrabă uimitor: era vorba de un yoghin care trăia în lume; el sosise la Vindhyachal, aproape de Behares, pentru a vorbi cu Ma Anandamayi despre sadhana sa. Yoghinul i-a explicat că guruul lui i-a cerut să se concentreze asupra fiecărei chakre, una după alta, în afară de toată partea corpului aflată dedesubt. Atunci când a crezut că a reuşit în practica sa pentru o chakră, guruul l-a ars puțin în zona presupusă a fi insensibilă, pentru a se asigura că vizitatorul nu reacționa în vreun fel. Yoghinul i-a arătat lui Ma urmele arsurilor...

Cei care nu mai sunt debutanți în Yoga îşi dau seama că adevărata chestiune nu este atât de a trezi energia, cât de a şti cum s-o întrbuințăm odată activată. Totuşi, putem trece în revistă diferite metode pentru a o scoate din somnul său pe zeița ce se odihneşte, întocmai Frumoasei din pădurea adormită dormind în adâncul castelului din interiorul nostru. „Deşi energia Kundalini străluceşte ca fulgerul în muladhara fiecărei ființe vii, ea se dezvăluie şi dansează datorită propriei bucurii doar în lotusul inimii yoghinilor."140[140]

Am făcut deja aluzie la faptul că modul cel mai sigur de a trezi energia Kundalini este acțiunea guruului, atunci când are o adevărată relație cu discipolul său. El poate astfel să deschidă canalele discipolului, ca în cazul unui robinet, şi să le închidă când observă că adeptul său e inundat, într-un fel, de un exces de energie; cei care ajung printr-o asemenea practică asupra nadis-urilor la o stare de excitație patologică nu-şi dau seama de asta: cel mai bine ar fi, aşadar, să se prevină apariția stării în speță. Guruul poate iniția prin mantra sau, de asemenea, prin atingere ori privire, aşa cum o face la ora actuală Ma Amritanandamayi. Prin munca sa anterioară, un adevărat discipol a devenit ca o materie inflamabilă, iar întâlnirea sa cu guruul declanşează focul.141[141] Guruul nu face munca pentru discipol, dar îi poate da o experiență temporară de bucurie *(ananda)* sau să pogoare asupra lui energie *(shakti-pat)*, astfel încât adeptul să-şi dea seama de starea indusă de practica pe care o întreprinde.

Înainte de a evidenția metodele de trezire a energiei Kundalini, trebuie mai întâi să menționăm cazurile de trezire fără metodă. Se pare că anumite ființe excepționale au trezită energia Kundalini încă de la naştere. Ea poate fi activată şi prin luarea unui drog sau printr-o emoție intensă, dar în acest caz există toate şansele ca trezirea să nu dureze. Hatha-Yoga permite o trezire şi o urcare a energiei. Atunci când reflectăm la fluidul în speță, majoritatea

asanas-urilor, poziții specifice meditației, are drept scop urcarea senzațiilor de la centura pelviană până la centura scapulară şi dincolo de aceasta până la cap: de exemplu, postura cobrei, a lăcustei, a cleştelui, a capului de vacă, apoi *padmasana* şi, mai ales, *siddhasana*, care stimulează direct muladhara prin presiunea exercitată de unul dintre călcâie asupra perineului. O postură deosebit de eficace pentru trezirea canalului median este *baddha-padmasana*, în care poziția lotusului e închisă în spate prin brațe, degetele mâinii stângi încercând să apuce degetul mare de la piciorul drept, şi invers. Există, de asemenea, *mudras*-urile mâinilor: faptul de a uni degetul arătător cu un alt deget dat induce, se zice, efectul trezirii unei chakre aparte.142[142]

Pranayama reprezintă un mijloc rapid de trezire a energiei Kundalini, dar trebuie practicat sub supravegherea unui maestru experimentat. În măsura în care scopul tradiției Yoga îl constituie *sahaja samadhi*, starea naturală, putem decide, de asemenea, să-i observăm direct respirația în stare naturală. Pentru asta, un maestru este mai puțin necesar decât în pranayama. Dacă perseverăm în această practică, vom reuşi totodată, mai mult decât progresiv, să trezim energia Kundalini. De obicei, pranayama e interpretată ca o stăpânire *(yama)* a respirației; dar poate fi interpretată şi în sensul de *prana-ayama* semnificând „expansiunea respirației”, ceea ce ne oferă în context o definiție mai puțin fizică, mai meditativă.

Recitarea mantrei conduce, de asemenea, la o trezire a energiei Kundalini, a cărei precocitate depinde de intensitatea practicii. Cele două opriri separând expirația *(prana)* şi inspirația *(apana)* sunt deosebit de favorabile trezirii „suflului subtil” *(samana)* în canalul median. Odată trezit, suflul în cauză capătă un parcurs ascendent *(udana)* pentru a lumina vârful capului şi a penetra orice lucru *(vyana)*143[143].

Conform cercetătorului american Bentov144[144], oprirea respirației, cât şi a meditației generează o vibrație corporală şi magnetică având o frecvență de şapte cicluri pe secundă, pe care am putea-o numi unda *mu*. Această undă *mu* corespunde la bază cu frecvența principală a pulsației terestre (7,5 cicluri/s), numită şi rezonanța lui Schumann. Ar putea permite, oare, meditația o rezonanță a forțelor telurice prin intermediul corpului omenesc?

Indiferent de metodele folosite pentru trezirea energiei Kundalini, trebuie să avem în minte două elemente de discriminare:

— anumite treziri, numite pompos, cu numele Kundalini pot fi doar nişte excitații sexuale sublimate infim;

— aşa-zisele „căi rapide” pot fi căi rapide spre nevroză... De exemplu, dr. J. Donnars, din Paris, mi-a zis că primea la consultație din ce în ce mai multe persoane revenite din weekend, când practicaseră tehnici de trezire rapidă a energiei – mai repede decât ritmul biologic, care are nevoie de o perioadă mai mare pentru activarea energiei – şi care prezentau

puseuri delirante acute: majoritatea şi-a revenit, dar de ce să ne asumăm asemenea riscuri de accident, când mai bine este să lăsăm mentalul să-şi urmeze ritmul, chiar dacă energia cere mai mult timp pentru a fi trezită.

Semne ale unei treziri sănătoase a energiei Kundalini

Cel mai bun semn al unei treziri sănătoase a energiei Kundalini, am menționat deja, este atunci când practica spirituală (sadhana) e realizată prin ea însăşi. Tehnica în cauză este simbolizată prin vârful triunghiului primei chakre (muladhara) care se înalță spre cer; adică cele trei facultăți principale ale noastre, cunoaşterea, voința şi activitatea, sunt orientate spre divin… Un întreg program! Swami Muktananda afirma în acest sens: „După trezirea energiei Kundalini, meditația apare spontan; nu este nevoie să ne concentrăm asupra spiritului, deoarece tocmai Kundalini domină spiritul şi îl face să mediteze asupra a ceea ce i se pare lui preferabil."145[145] În fond, nu ar fi nevoie să vorbim despre semnele trezirii energiei Kundalini. Atunci când se produce acest lucru la cineva, poate fi observat.

Voi indica totuşi în continuare câteva semne posibile. Nu trebuie să confundăm un arbore cu pădurea şi să credem că unul sau două semne sunt de ajuns pentru a afirma că energia Kundalini este trezită. Ca în cazul unui diagnostic în medicină, avem nevoie, în general, de un set de semne, iar acestea să fie stabile. Swami Muktananda povesteşte în detaliu în cartea sa, *Chitshaktivilas*146[146], despre experiențele lui de trezire a energiei Kundalini. El a oferit chiar sfaturi pe marginea subiectului într-o altă carte, *Devatma-shakti*, publicată în anul 1948 la Rishikesh.147[147] Autorul citează aici lucrarea *Mahayoga* a guruluui său, Yogananda Maharaj, în care acesta din urmă recomanda, atunci când apăreau semnele, să fie observate la un mod neutru şi detaşat:

— Semnul preliminar de trezire a energiei Kundalini poate fi o pulsație *(sphurana)* la nivelul primei chakre (muladhara). Această pulsație este lipsită de conotație sexuală şi se propagă de-a lungul coloanei şi în întreg corpul.

— Corpul începe să tremure, avem pielea ca de găină, începem să plângem sau râdem fără motiv, emitem sunete deformate.

— Convergența ochilor spre centrul frunții are loc spontan, precum şi întoarcerea vârfului limbii spre partea cea mai îndepărtată a cerului gurii.

— Postura devine fixă, iar starea de spirit, cât şi privirea capătă un aspect de vid. Avem impresia că nu ne mai vedem corpul. Putem rămâne întinşi o vreme, ca un mort.

— Fiind aşezaţi cu picioarele încrucişate, există un spasm reflex la nivelul coapselor, care ne face să tresărim. Corpul este cuprins de tremurături; putem adopta posturi spontane şi să efectuăm mişcări bruşte *(kriyas)*.

— Începem să scoatem sunete de animale: pasăre, tigru, câine etc. (dacă această transformare animală are loc, putem pune în chestiune o deviere patologică).

Semnele următoare reflectă o trezire stabilă:

— Spiritul este plin de bucurie şi de fericire tot timpul. Chiar dacă mergem la toaletă sau pe durata somnului, simțim curenți de energie (prana) urcând de-a lungul coloanei vertebrale până la sahashrara.

— Începem să cântăm melodii noi, să scriem poeme şi să vorbim în limbi străine pe care nu le cunoaştem.

— Ne simțim intoxicați, dar în lipsa unui drog anume, mergem maiestuos şi cu paşi mari, dorim să alergăm, ne simțim corpul uşor ca aerul, suntem neobosiți.

— Înțelegem dintr-o singură privire sensul scrierilor spirituale.

— Nu ne simțim niciodată nefericiți, nici măcar în vis, şi ne păstrăm echilibrul indiferent de împrejurări.

La aceste semne, am putea adăuga alte câteva simptome menționate de Lilian Silburn în lucrarea sa, *La Kundalini*:

— Avem aerul cuiva foarte uimit, cu ochii holbați şi cu gura întredeschisă.

— Energia face să ne freamete nările.

— Corpul oscilează.

— Discursul sau cântecul este întrerupt de hohote de plâns amestecate cu bucurie.

— Somnul dispare: acest fapt nu este considerat drept patologic de practicant, care profită de timpul liber lăsat de insomnie pentru a medita.

Ne-am putea întreba care e utilitatea acestei treziri. Fără îndoială, ne ajută să dobândim capacitatea de a face o sadhana reală. O asemenea practică spirituală conduce la înflorirea completă a lotusului energiei Kundalini, nu numai în vârful capului, ci şi în întreg universul, care se contopeşte în cele din urmă cu experiența meditantului. El va intra astfel într-o stare serenă, protejat ca Buddha de cele cinci capete ale şarpelui Muchilinda, regele cobrelor, pe care a reuşit să-l îmblânzească.

Simptome de deviere patologică a energiei Kundalini

1) Adevăratul semn de progres spiritual nu îl reprezintă experiențele spectaculoase de meditație sau viziunile, ci schimbarea în viața cotidiană, în special modul în care reuşim să ne stăpânim furia şi să sublimăm forța sexuală, ceea ce nu este uşor. Shankaracharya afirma într-un distih celebru: „Dorința, furia şi aviditatea *(kama-krodha-lobha)* sunt trei hoți care locuiesc în corp şi fură giuvaerul Cunoaşterii: de aceea, trezeşte-te, trezeşte-te, trezeşte-te!" Chiar redresarea spatelui legată de urcarea energiei poate să devieze uşor spre furie; se zice că energia Kundalini, ieşind din toropeala sa, se înalță ca un şarpe ce primeşte câteva lovituri de băț…

2) Există similitudini interesante între variațiile de dispoziție ale unui aspirant în care energia Kundalini este pe cale să se trezească şi ciclotimie. Anumiți pacienți în stare hipomaniacă sau maniacă prezintă semne de Kundalini activată; e ceea ce am observat când am revenit în India, după o absență de cinci ani, şi am vizitat într-un spital psihiatric un pacient maniac cu idei mistice, pe care un prieten psihiatru mi-a zis să-l văd. Semnele comune erau o bucurie de nestăpânit, o simpatie cu universul întreg, un simț ascuțit de dragoste, generozitate, darul de a face asocieri rapide, o voință de a întreprinde mari acțiuni pentru binele omenirii. Dar contrar unui sadhaka, pacientul maniac nu reuşea să-şi stăpânească aspectele negative ale acestei excitații. El prezenta o tulburare de comportament social şi sexual puțin obişnuită, din cauza căreia a fost arestat de poliție. De asemenea, avea o tulburare de comportament alimentar: îi era aşa de sete, încât, după ce s-a întârziat aducerea celei de-a zecea sticle cu apă din acea zi, a început să bea apa de la toalete…

3) Trezirea prea rapidă a energiei Kundalini poate oferi un tablou asemănător cu un puseu delirant acut, dar:

— subiectul nu este morăcănos, are puține conflicte cu anturajul său şi doreşte mai degrabă să fie lăsat în pace;

— râsul său nu e ambivalent;

— sfaturile pe care le primeşte de la vocile interioare sunt mai curând pozitive;

— este foarte decis să-şi rezolve problemele singur.

Pentru toate cazurile, cel mai bun ar fi un mediu discret, tolerant şi care înțelege marile linii de evoluție spirituală şi crizele sale.

4) Isteria reprezintă o deviere tentantă, dacă subiecții sunt convinşi, împreună cu grupul căruia aparțin, că trezirea energiei Kundalini trebuie să se manifeste prin mişcări stranii sau spectaculoase. Afişând atitudini teatrale, ei pot beneficia, pe un plan secundar, de recunoaşterea grupului. Acestea fiind spuse, de ce ar trebui să-i culpabilizăm pe cei care aduc un vânt proaspăt de nebunie mistică în societatea noastră de normoze, uneori normozați până la sinucidere? Ne batem joc de clericii care văd în convulsionarii din Saint-Médard nişte posedați, dar nu acordăm prea uşor, în cazul subiecților care îşi caută calea spirituală, un diagnostic de isterie? Evident, texte prea detaliate despre Kundalini – îl includ aici şi pe al meu – pot sugera nişte experiențe construite la oameni influențabili, cu riscul ulterior ca ei să creadă că au avut o trezire completă.

Poate că ar fi mai bine să nu se scrie nimic şi să lăsăm energia Kundalini să-şi conducă singură propria trezire…

5) Sindromul *dhat*: este vorba de un sindrom nevrotic cunoscut în India, în baza căruia pacienții suferă de ejaculare precoce şi de impotență. *Dhat* vine din termenul sanscrit *dhatu*, care înseamnă „element” constitutiv al corpului. În acest context aparte, *dhat* face referință la sămânța virilă, pe care pacienții atinşi de acest sindrom se plâng că şi-o pierd în urină datorită unor excese hetero sau auto-erotice. Ei atribuie acestei pierderi simptome de oboseală, depresie, anxietate etc. În fapt, nu e vorba de un sindrom de trezire a energiei Kundalini, ci invers, de diminuare a acesteia. Aspectul lui nevrotic este indus de faptul că instaurează o distanță prea mare între un ideal de puritate completă şi o realitate cotidiană, care nu seamănă deloc cu țelul respectiv, precum şi o culpabilitate atât de intensă, încât paralizează orice efort pentru a ameliora lucrurile într-un fel sau altul. Acestea fiind spuse, nu trebuie să ne grăbim să lipim etichete patologice. Este posibil să existe asemenea etichete printre aceşti pacienți care au o vocație reală pentru celibat *(brahmacharya),* atât de valorizată în contextul indian. Dacă efectuează corect practica Yoga şi sunt ajutați de un maestru spiritual competent, ei vor ajunge, întocmai unui anumit număr de yoghini la fiecare generație, la o comprehensiune şi la un control al sexualității şi al mentalului lor, care le vor asigura, dacă nu o Eliberare, cel puțin o mare libertate de a fi.

6) Inflația ego-ului este o deviere mai puțin spectaculoasă, dar mai fundamentală, a trezirii energiei Kundalini; de fapt, am putea afirma că problema centrală a acestei urcări de energie este „egolatria”. În loc să dezvolte o spiritualitate puternică, yoghinul dezvoltă un ego rigid. Tradiția Yoga dă *siddhis*, puteri pe care trebuie să evităm în a le folosi. Una dintre ele o reprezintă puterea de a-i influența pe alții şi trebuie abandonată de sadhaka, el nefiind, în fond, responsabil de altă persoană decât de a sa. Contrar religiilor obişnuite, Yoga nu încurajează prozelitismul.

7) După egolatrie, am făcut deja aluzie la „energolatrie”, idolatria pentru orice experiență de energie oricare ar fi aceasta. Inițial, această foame de experiență ce trebuie realizată cu orice preț constituie o reacție sănătoasă împotriva intelectualismului înconjurător; dar după asta, e bine să dezvoltăm o maturitate, o discriminare şi să facem distincția între experiențele care merg cu adevărat în sensul unei eliberări şi cele care mai curând complică viața, deoarece ele nu sunt, de exemplu, destul de purificate. Decât să rămânem fascinați de experiența în sine, mai degrabă am putea încerca să o observăm ca şi cum ar fi proiectată pe un ecran şi să ne întrebăm ce este acest ecran.

8) Semnele fizice. Un caz interesant în context este cel al lui Krishnamurti. La vârsta de douăzeci şi şase de ani, el a avut, la Ojai, în California, o experiență care i-a influențat întreaga viață. Această experiență a durat trei luni în 1922 şi s-a repetat vreme de alte cinci luni în 1925; ea a continuat apoi neîntrerupt timp de patruzeci de ani. Conform lui Pupul Jayakar, în biografia sa despre Krishnamurti (tradusă în franceză), experiența inițială a fost văzută de anturaj ca o trezire a energiei Kundalini la Krishnamurti, trecere necesară pentru ca el să poată fi considerat cu adevărat un Mesia al Societății teosofice. Am semnalat deja că Leadbeater, educatorul lui Krishnamurti, a scris o carte despre chakre. Deci, timp de trei luni, Krisnamurti s-a aflat în afara corpului său, ca halucinat; dar dormea bine, ceea ce concordă cu diagnosticul de puseu delirant

acut. După trei luni, lucrurile s-au limpezit: Krishnamurti a simţit o durere ce urca de-a lungul spatelui până la mijlocul frunţii. Această durere pe care el o numea „procesul” a resimţit-o până la o vârstă înaintată, atunci când voia să se odihnească.

Toate aceste efecte secundare sau deviaţii posibile de trezire a acestei energii primordiale nu trebuie să ne facă să uităm că ea este înainte de toate marea vindecătoare. Odată ce căile de energie (nadis) sunt deschise, yoghinul poate, până la un anumit punct, să elimine numeroase maladii aflate în stadiu incipient. Totuşi, există riscul de a dori să ne folosim de Kundalini, chiar şi cu intenţii bune la început, în vederea unei vindecări, mai ales dacă e practicată profesionist. Kundalini este o regină care nu acceptă atât de uşor rolul unei servitoare. Ea poate conferi o anumită putere de vindecare, însă adevărata sa vocaţie se află cu mult dincolo de acest dar. Swami Muktananda compara energia Kundalini cu un lanţ din aur primit cadou, iar corpul – cu o bicicletă. Dacă lanţul bicicletei se rupe, putem folosi cu siguranţă lanţul din aur pentru a o repara, dar e păcat.

Este posibil să stabilim o întreagă psihologie plecând de la chakrele care furnizează un limbaj simbolic la fel ca planetele în astrologie sau ca arcanele în tarot. Avantajul chakrelor e acela că putem acţiona direct şi avantajos prin practicile yoghine şi prin meditaţie şi să le folosim ca pe un suport pentru lucrul în vederea urcării conştiente a energiei din instinctual spre spiritual şi din individual spre universal. Luată în sensul amplu şi fundamental, Kundalini nu poate fi o experienţă patologică, deoarece este chiar energia care ne permite să facem saltul dincolo de experienţă.

Kundalini în tradiţiile non-tantrice

1) *Canalele subtile în Upanişade*. Deşi cuvântul Kundalini nu apare în Upanişade (aproximativ secolul al V-lea î.Hr.), întâlnim în antologia de texte sacre hinduse scrise în sanscrită aluzii clare la canalele subtile, ba chiar şi canalul central (sushumna) e menţionat: este vorba deci de noţiuni vechi. La Mohenjodaro a fost descoperită o reprezentare a zeului Shiva, datând din urmă cu cinci-şase mii de ani. El este aşezat cu picioarele depărtate şi cu tălpile picioarelor lipite. Axul median e evocat jos printr-o prelungire a picioarelor şi chiar deasupra capului printr-o linie verticală făcând parte dintr-o pictogramă. Această linie pare să indice axa canalului central, care continuă în afara corpului, şi punctul cunoscut mai târziu sub numele *dvadashanta*, zonă situată la o distanţă de douăsprezece degete deasupra creştetului capului. În Maitri Upanişade, sunt făcute referiri la sushumna ca la o tradiţie deja mai veche: „Iar atunci s-a spus: «Există un canal numit sushumna, care conduce spre creştet vehiculând suflul şi atingând cerul gurii. Urmându-l, putem ajunge în zonele superioare, graţie uniunii dintre suflu, silaba *Om* şi spirit. Întorcând vârful limbii spre cerul gurii şi unind simţurile *(samyojya)*, putem, deveniţi noi înşine grandioşi, percepe grandoarea.» Prin asta, ajungem la o stare fără ego; din cauza acestei absenţe a ego-ului, devenim cei care nu experimentează plăcerea şi durerea; obţinem unitatea absolută *(kevalatva)*. Într-adevăr, s-a zis următorul lucru: «După ce am stăpânit, iar apoi am oprit respiraţia, depăşim limita şi putem, în sfârşit, să ne unim cu necuprinsul la nivelul capului»” (Maitri Upanişade 6-21)

„Atunci când cineva îşi părăseşte corpul, el urcă urmând chiar aceste raze ale soarelui. Cu gândirea Om, într-adevăr, el decedează. Ajunge la soare la fel de rapid cum i se îndreaptă

spiritul spre astrul vieții. Iată, într-adevăr, poarta lumii, o cale de acces pentru cei care ştiu, un obstacol pentru cei care nu ştiu. La aceste vorbe, există versetele următoare: «Sunt o sută de canale care pleacă din inimă, dintre care unul trece prin creştetul capului. Urmându-l, ajungem la nemurire; dacă nu, ne îndreptăm în direcții diverse»" (Chandogya Upanişade 8-6, 5 şi 6).

2) *Kundalini în Bhakti*. Pe calea Devoțiunii, nu este menționată Kundalini sub acest nume, dar există un moment în care concentrarea completă asupra Divinului provoacă trezirea în speță, care corespunde unei experiențe dincolo de cuvinte. Potrivit fondului cultural şi religios al practicantului, această energie intensă e proiectată sub o formă sau alta asupra Divinului şi abia atunci se întâmplă ceea ce putem numi adevărata viziune *(darshan)*. Imaginile apărute mai înainte ar merita mai degrabă numele de vizualizare. Această trezire de energie reprezintă calea de a obține pacea autentică: „Pentru a intra în această Serenitate, fiți mai întâi nebun după El", zicea Ma Anandamayi148[148]. Odată, a apărut un şarpe, suspendat de grinda principală a casei în care Ma Amritanandamayi dădea binecuvântarea (darshan); sfânta a explicat că nu avea motiv să-i fie teamă de şarpe, deoarece simțea că reptila era în ea şi că grinda reprezenta coloana ei vertebrală149[149]. Ea descrie uneori mişcarea spontană a energiei de extaz din interiorul său ca pe o împingere puternică în sus: „Ceva trebuie să rețină mentalul lui Amma pe acest plan [dorința de interacțiune cu un discipol etc.], dacă nu, e dificil să-l împiedic să țâşnească în sus [*shoot up* în textul englez]."150[150]

3) *Trezirea energiei în budhism*. Budhismul tibetan include o tradiție tantrică şi aminteşte deci de trezirea energiei la un mod aproape asemănător cu cel din Tantrismul hindus. În Zen, trezirea energiei este descrisă mai ales plecând de la *hara*, centrul aflat dedesubtul buricului, corespunzând cu *svadisthana* în Yoga. Acest centru reprezintă deopotrivă mama şi marea de energie, o sursă inepuizabilă, din care ne tragem originea. Atunci când suntem sfătuiți în meditația Zen să împingem cerul cu capul şi pământul cu genunchii, se are în vedere o trezire de energie, o extensie a corpului favorizând o expansiune de conştiență. Dogen reflectează asupra învățăturilor maestrului T'Chan Gensha (secolul al IX-lea), care vorbea despre univers şi despre Trezire ca de o perlă strălucitoare151[151]. Evident, poate fi făcută o analogie cu viziunea „perlei albastre", unul dintre semnele importante ale trezirii energiei Kundalini conform lui Swami Muktananda.

Fizica modernă consideră că materia şi energia nu sunt decât două manifestări ale „câmpului unificat", care prezintă asemănări stranii cu ceea ce tradițiile numesc Conştiință. Nu avem loc să dezvoltăm subiectul aici, dar trimitem cititorii la lucrarea de sinteză a lui Ervin Laszlo, *Aux racines de l'univers*152[152] sau la articolele din revista *Troisième Millénaire*. Cei

---

care sunt interesați de studiul științific şi de aplicațiile medicale ale energiei în corpul omenesc pot lua contact cu Asociația Internațională Energie Vitală153[153].

Kundalini, experiența imediată şi calea pe termen lung

Kundalini trebuie trezită, cel mai sigur putând-o face guruul. Atunci, ea devine motorul practicii spirituale sadhana154[154]. În fond, nu ar trebui să spunem nimic despre experiența reală a energiei Kundalini, aflată dincolo de cuvinte. A dori să reducem Kundalini la un tratament curativ înseamnă deopotrivă o limitare şi o acțiune riscantă pentru vindecător: „Kundalini este ca un bisturiu: îl putem folosi să curățăm cartofi, ceea ce ar putea fi foarte eficace, însă riscăm foarte mult să ne tăiem degetele.” Yoghinii reproşează uneori oamenilor de știință faptul că vor să studieze tot în domeniul tradiției Yoga, cu excepția esențialului. Atunci când dorim să dezvoltăm energia fundamentală a ființei omeneşti, avem dreptul de a avea ambiții mai vaste decât cea de a nu fi decât un fel de agent paramedical. Favorabil cercetărilor științifice efectuate în privința energiei Kundalini, am avut şi eu un proiect de cercetare în acest sens cu o echipă din Villejuif; trebuie să afirm că nu aştept nimic fundamnetal de pe urma proiectului respectiv în ceea ce priveşte practica spirituală, chiar dacă găsim unele elemente interesante pentru aplicațiile terapeutice. Ceea ce este fundamental pentru practica spirituală a fost deja spus de multă vreme, la modul diferit în diverse tradiții; aspectul principal mi se pare a fi mai degrabă de a înțelege şi de a experimenta.

O trezire stabilă a energiei Kundalini nu poate fi realizată în weekend sau în vacanță. În India, mulți oameni consideră că această trezire este destul de importantă pentru a-i consacra până la doisprezece ani din viața lor. Pentru mine, care sunt de zece ani în India, îmi dau seama că şi o asemenea perioadă pare scurtă. Dacă Yoga, ca şi celelalte tradiții spirituale, insistă atât de mult pe o pace a spiritului dincolo de sfera mentalului, înseamnă că această serenitate nu poate fi atinsă uşor, chiar şi de marii oameni; Goethe mărturisea, de exemplu, la sfârşitul vieții: „Nu voi afirma nimic împotriva cursului existenței mele; dar, în fond, ea nu a fost decât durere şi povară şi trebuie să spun că, vreme de 75 de ani pe care i-am trăit, nu m-am simțit într-adevăr bine mai mult de patru săptămâni. Viața mea nu a constat decât în a împinge veşnic o stâncă şi pe care trebuia să o urc pe o pantă la infinit.”155[155]

Energia Kundalini poate fi transmisă prin atingere, aşa cum o face Ma Amritanandamayi. Într-o zi, în timp ce îi vizitam aśramul din Kerala şi aşteptam să o salut, am simțit o dorință puternică să mă binecuvânteze punându-şi mâinile pe capul meu, la nivelul chakrei sahashrara, ceea ce ea o face destul de rar. În acel moment, era important pentru mine. Când m-a văzut venind, fără să-i fi spus nimic despre dorința mea, ea a surâs larg şi mi-a atins îndelung capul în zona menționată cu aerul de a spune: „De ce îmi ceri nişte lucruri atât de concrete şi de materiale?” Acest contact prin atingere m-a ajutat în practica mea ulterioară. Am

---

rămas pe urmă cincisprezece zile în aśramul ei salutând-o zilnic, dar nu i-am mai cerut în interiorul meu să mă atingă la nivelul chakrei sahashrara, şi ea nu a făcut-o.

Kundalini, care se înalță ca un şarpe strălucitor, ne permite să progresăm pe calea Raja-Yoga (rădăcina *raj*-: a străluci), „Yoga care străluceşte”... Trezirea energiei Kundalini, mama divină, reprezintă o etapă cheie a călătoriei de întoarcere spre esențial. Hinduşii, care au o afecțiune deosebită pentru sunete şi mantre, spun că primul sunet scos de un copil este „Ma”. Vine de la „M” reprezentând Absolutul şi „A” ilustrând creația. Pe calea sa spirituală şi în momentul morții, yoghinul recită mantra *Om*, care provine din „A” creat şi „M” nemanifestat. Trezirea energiei Kundalini nu este o întărire a ego-ului, dimpotrivă, o deschidere a micului „eu” spre universal.

Într-o zi, un călugăr *(sannyas)* din Benares, care venea să o vadă din când în când pe Ma Anandamayi în aśramul ei aflat pe malul Gangelui, a întrebat:

„De ce nu s-a trezit energia mea Kundalini?

— Atâta vreme cât va exista *ma* Kundalini, nu va exista nici trezire.”

Absolutul este aproape de noi ca şi respirația: numai că noi ne aflăm departe de suflul nostru!

La fel cum un țânțar nu se poate aşeza pe o săgeată în plin zbor, tot la fel gândurile nu-l pot apropia pe om de energia trezită.

Meditația este o electroliză a corpului real efectuată în câmpul conştiinței. Atunci când o energie e creată între doi poli, toate «particulele» corpului real se reorganizează urmând noi linii de forță.

Ascensiunea sufletului seamănă cu cea a unui zmeu: acesta nu se poate înălța, împins de suflul energiei, cât timp este reținut de firul de control al sinelui. Dacă este eliberat firul, zmeul va putea să urce aparent încă puțin pentru scurtă vreme, apoi se va prăbuşi lamentabil.

Dragostea este prea adesea ca apa călduță, pe care trebuie s-o atingem pentru a-i cunoaşte temperatura; dar dragostea spirituală trezită este ca un fier înroşit: îi putem percepe căldura chiar de departe.

Plasa tensiunilor prinde strâns pasărea suflului, plasa gândurilor întemnițează pasărea sufletului.

Ochiul este fereastra sufletului, respirația e oglinda acestuia.

Energia divină: o bucurie mai intensă chiar şi decât furia.

Un suspin poate răzvrăti lumea; o expirație poate să o elibereze.

5.

ACȚIUNE

Nodul inimii este străpuns,

îndoielile dispar,

consecințele acțiunilor (karma) sunt șterse

în momentul în care El apare, Supremul,

Reazemul universului.

Mundaka Upanişade, 2-2-8

În toate tradițiile religioase, raportul dintre interiorizare şi acțiune reprezintă o temă centrală de reflecție, idealul fiind, desigur, de a avea o deplină conştiență în acțiune; dar nu e atât de uşor: cum să pretindem acest fapt în vreme ce, chiar şi atunci când încercăm să meditām aşezați liniştiți şi nu avem *a priori* nimic de făcut, mentalul este neatent, iar conştiința – fragmentată? Trebuie să fim oneşti cu noi înşine.

Creştinii au fost influențați de-a lungul istoriei lor de parabola Martei şi a Mariei-Magdalena, aceasta din urmă rămânând aşezată la picioarele lui Iisus şi „alegând cel mai bun loc".156[156] Călugării şi-au găsit echilibrul între un lucru adesea manual şi rugăciune, de unde una dintre devizele lor: *Ora et labora* (Roagă-te şi lucrează). Sufiştii sau cabaliştii trăiesc străbătând lumea şi, pentru ei, tensiunea dintre interiorizare şi acțiune este foarte vie. În timpul unui congres, am întâlnit un olandez care urma o cale sufită, M. Van Weeteven. El a fost minsitru de finanțe în țara sa şi preşedintele Fondului Monetar Internațional. Cu acea ocazie, ne-a explicat în ce fel l-a ajutat meditația de-a lungul carierei să nu piardă din vedere esențialul, să înțeleagă în profunzime punctul de vedere al celuilalt şi să rămână centrat asupra armoniei dincolo de conflicte.

În hinduism, figura regelui Janaka constituie arhetipul reuşitei unei alianțe între acțiune şi meditație. Continuând să fie rege, el a atins desăvârşirea. În secolul nostru, Gandhi este cunoscut pentru faptul de a fi îmbinat o viață spirituală intensă cu o acțiune politică eficace şi non-violentă. În ansamblu, acei guruu care au dobândit o anumită notorietate trebuie să fie, de asemenea, bărbați sau femei de acțiune, deoarece ne adresăm lor nu numai în cazul unor chestiuni spirituale, ci şi pentru toate problemele practice importante, şi adesea în privința unor detalii. Acțiunea *(karma)*, dacă vrea să fie corectă, trebuie să se bazeze pe legea justă *(dharma)*: cele două merg împreună, nu le putem separa.

Tema centrală din *Bhagavad Gita* este de „a acționa sau nu". În cadrul acestei tradiții, Yoga e definită prin sintagma *karmasu kauchalam*, „îndemânarea în acțiune" (II, 50) – poate fi

tradusă şi prin „bucuria în acțiune”, atât în sensul de „a avea mână bună”, cât şi în cel de a dovedi o plenitudine în însuşi faptul de a acționa.

A ne aminti că nu suntem actorul din acțiunea ce este jucată prin intermediul nostru nu semnifică renunțare sau cinism; asta vrea să însemne că suntem capabili de a considera acțiunea ca o parte a jocului *(lila)* divin; trebuie să ne jucăm bine rolul, fie că este comic, tragic sau cel mai adesea tragi-comic. E foarte dificil să acționăm fără motiv, dar ceea ce putem face este să înlocuim motivele multiple printr-unul unic, purificarea mentalului grație acțiunii.

Necesitate de acțiune

Este un lucru evident: corpul nu vrea să trăiască fără acțiune; inima, de exemplu, e activă încă înainte de naştere şi continuă să funcționeze până la moarte. Simplul fapt de a mânca este o muncă şi, atunci când ne gândim la asta, o bună parte din zi e ocupată direct sau indirect de grija pentru corp (*cf. Gita*, III, 6).

În fapt, nu trebuie să alegem între acțiune şi meditație. Ceea ce creează conştiința este interacțiunea, „frecarea” dintre acțiune şi meditație, aşa cum frecarea a două suprafețe generează căldură. Pentru cei mai mulți dintre noi, chestiunea meditației continue nu este pusă în practică: ei nu au posibilitatea de a se retrage complet pentru reculegere şi chiar dacă reuşesc să o facă, nu vor ține pasul din cauza lipsei de pregătire. Dimpotrivă, unii oameni, într-un anumit număr, sunt partizanii „acțiunii continue”, afirmând că le este suficient să fie complet conştienți în viața cotidiană şi că nu au nevoie de practică. Scopul fiind foarte dificil de atins concret, practica rămâne cvasi indispensabilă.

Acțiune nu înseamnă activism: un surplus de acțiune care împiedică o practicare regulată a meditației nu este bun din punct de vedere spiritual, mai ales dacă e prelungit. Mulți oameni care cred că acționează sunt, de fapt, acționați, mânați de o febrilitate interioară, a cărei origine nu o pot identifica. La fel, pacienți care au fost înțepați de un păianjen otrăvitor încep să danseze tarantela, dar putem vorbi într-adevăr de dans atunci când ei nu au de ales?

Acțiunea reprezintă o necesitate a căii spirituale: dacă spunem unui debutant să nu facă nimic, va deveni leneş. Există trei calități de acțiune: munca pe care o facem ca să ne câştigăm existența, serviciul dezinteresat financiar şi adevărata karma-yoga, în care ne detaşăm chiar şi de recunoaşterea afectivă, socială sau de dorința de a acumula merite. Chiar şi atunci când un aspirant spiritual nu este angajat într-o activitate ori într-un serviciu cu normă întreagă, el trebuie să fie pregătit să-şi ofere serviciile când se iveşte ocazia.

«A vedea acțiunea în inacțiune şi inacțiunea în acțiune»

Conform *Gita* (IV, 18), cel care este capabil de aceasta e „un înțelept printre oameni şi un yoghin care duce la capăt acțiunea în plenitudinea sa *(kritsna-karma)*”. Când vorbim despre acțiune, ne gândim mai întâi la domeniul exterior, dar putem acționa şi în interior: exact scopul terapiilor şi al anumitor forme de meditație. Gândurile înseşi sunt nişte acțiuni cu consecințele respective; în Dhammapada se arată: „Dacă cineva acționează şi vorbeşte cu un gând rău, suferința îl urmează aşa cum roata carului urmează copita boului care îl trage.” Chiar şi

Buddha, după Realizarea sa, a fost activ în măsura în care se deplasa şi predica, dar în cele patru luni ale sezonului ploios *(chatur-mas)*, avea obiceiul să rămână în acelaşi loc, spre reculegere.

Acțiunea are adesea o tendință entropică, spre dispersia mentalului şi dezordine. Cât despre meditație, ea induce un efect de reunire, de concentrare a hranei psihice în sânul unei singure celule de conştiență, o acțiune de neguentropie157[157], sursa vieții.

În prezent, există din ce în ce mai multe argumente ştiințifice în favoarea noțiunii tradiționale de câmp de conştiință unificat. În această optică, cineva care meditează, chiar şi izolat, influențează pozitiv mersul lumii. Esotersimul evreiesc, musulman şi hindus crede în existența lucrurilor corecte ascunse, care asigură cu fiecare generație menținerea unei anumite ordini a lumii. Oricum, e dificil să vorbim, în general, de raportul dintre acțiune şi meditație: temperamentele şi vocațiile sunt foarte diferite. Nisargadatta Maharaj şi-a părăsit soția şi copiii mai mult de un an, când era tânăr, pentru a călători în lume ca un călugăr rătăcitor: datorită credinței pe care o avea în cuvântul guruluui său, care i-a spus «Tu eşti Acela», el a obținut o realizare, apoi a revenit în lume pentru a veghea asupra familiei sale. Pe durata întregii sale cariere s-a ocupat cu administrarea de mici magazine şi abia la 76 de ani a devenit cu adevărat cunoscut prin apariția în limba engleză, în 1973, a dialogurilor sale sub titlul *Je suis Cela*, publicate de Maurice Frydman, care îl intervievase înainte pe Ramana Maharshi şi pe J. Krishnamurti. Nisargadatta şi-a făcut cunoscute învățăturile până la moartea sa, în 1981. El zicea referitor la acțiune: „Haosul este mişcarea pentru mişcare: adevărata acțiune nu deplasează, transformă. O schimbare de loc nu revine decât unei deplasări: o schimbare în inimă, iată acțiunea… activitatea nu reprezintă acțiunea. Acțiunea este ascunsă, necunoscută, misterioasă; puteți doar să-i cunoaşteți fructul.”158[158]

A acționa cu mentalul gol

Doar acționând la modul dezinteresat putem menține mentalul liniştit în acțiune. Pentru a ne antrena în acest sens, ritualul constituie o şcoală importantă, dacă simțim că trebuie să-l practicăm. Cel puțin în acest moment putem încerca de a avea spiritul complet liniştit. Ceea ce creează consecințele perturbatoare ale acțiunilor sunt emoțiile de tot felul, care le însoțesc. Acțiunea serenă nu induce consecințe perturbatoare. De asemenea, a simți că nu suntem noi, dar corpul care acționează este un bun mijloc. Este o formă de depersonalizare nu patologică, ci sănătoasă, deoarece nu e însoțită de anxietate, ci dimpotrivă, de o relaxare; acțiunea devine astfel aproape un joc. Interesul depersonalizării non-patologice scapă complet terapeuților care nu acordă atenție căii spirituale, nereuşind, pur şi simplu, să o înțeleagă.

Atunci când vorbim de „mental vid” nu înseamnă că trebuie să distrugem acest mental, ci de a-l păstră la locul lui, de a-l meține activ: iată adevărata eliberare a mentalului. Vor exista întodeauna griji, dar aşa cum a spus Ma Anandamayi, lipsa de grijă va rămâne meditația supremă. Doar atunci când cineva este eliberat de aspectele lumeşti poate fi ajutat de meditație,

când e gol ca să se poată umple cu alții. Nisargadatta spunea, atunci când era întrebat cum putea să se ocupe de vizitatori atât de diferiți unii de alții: „Cine se află aici ca să se ocupe? Nu am discursuri gata făcute, o atitudine fixă care îmi e proprie. Dacă aveam o formă proprie, ar fi fost dificil să accept sau să intru în relație cu cineva, dar neantul meu este mai subtil şi doar aşa mă pot adapta complet oricărei situații."159[159]

Obişnuința plenitudinii

Repetarea gesturilor din viața cotidiană poate deveni o şcoală, dacă încercăm să facem bine lucrurile la modul simplu, deoarece e bine să le facem bine. Nisargadatta a repetat mesajul din *Gita* atunci când a fost întrebat cum trebuie lucrat: „Nici pentru voi înşivă, nici pentru alții, ci pentru munca însăşi. Un lucru care merită să fie făcut constituie propriul său scop, propria sa semnificație prin ea însăşi. Nu faceți din nimic un mijloc pentru altceva. Nu vă constrângeți. Dumnezeu nu creează un lucru pentru a vă folosi de un altul. Fiecare lucru este făcut pentru el însuşi. Şi întrucât e făcut pentru el însuşi, acest lucru nu interferează. Vă folosiți de lucruri şi de oameni în scopuri care le sunt străine şi provocați dezastre pentru lume şi voi înşivă."160[160]

Atunci când putem, este bine să lucrăm în linişte: în acest fel, locul de muncă va deveni progresiv oratoriul sau templul nostru. Meditația şi acțiunea sunt legate ca două vase comunicante: dacă există un prea plin de acțiune datorat unui lucru realizat într-o stare de febrilitate mentală, această agitație se va răsfrânge în meditație. Dacă, dimpotrivă, simțim o plenitudine reală în fiecare dimineață pe durata practicii, aceasta va dobândi un fel de presiune naturală, care ne va permite să efectuăm acțiunile zilei.

Dublul sens al cuvântului *shraddha* în limbajul Malaylam este interesant: el ilustrează capacitatea de a face ceva la perfecțiune şi cu dragoste, deoarece avem încredere în valoarea acțiunii întreprinse; celălalt sens, provenit din sanscrită, evocă încrederea acordată tradiției, în special strămoşilor, şi desemnează, în consecință, ritualurile făcute pentru a-i onora şi a aduce lumina lor în mijlocul nostru. Înfăptuind cu deplină conştiință aceste acțiuni zilnice, pe care le-au întreprins şi strămoşii noştri înaintea noastră, îi facem să retrăiască în noi, confirmând cu ei legătura de eternitate.

Omul de acțiune adevărat se comportă ca un servitor. Ma Amritanandamayi sfătuieşte: „Trăiți cu o atitudine exprimând «sunt servitorul tuturor». Abia atunci universul întreg se va înclina în fața voastră."161[161] Atâta vreme cât nu avem un nivel spiritual cu adevărat înalt, spontaneitatea completă nu e lipsită de riscuri; umilința şi tăcerea sunt preferabile.

Un nou maestru Zen tocmai fusese investit solemn într-o mânăstire: câțiva vizitatori mai vicleni i-au spus: „Acum, eşti ca un nou Buddha. Profetul şi-a văzut naşterea însoțită de miracole multiple, au căzut ploi de perle, au înflorit flori din aur… iar astăzi, ce miracole poți tu

să ne arăți?” Maestrul a răspuns doar atât: „În dimineața asta, am curățat zăpada din fața uşii mele.”

Compasiune

Am suferit, în anii în care am lucrat în mediul „psi”, văzând cât de puțină importanță era acordată noțiunii serviciu făcut altora la sfaturile sugerate pacienților. Majoritatea suferințelor psihice se datorează unei închideri în sine, iar serviciul dezinteresat constituie modul cel mai direct de redeschidere a inimii; rolul lucrului interior constă astfel în a purifica motivațiile aşa-zisului serviciu. Este adevărat că religia a păcătuit în celălalt sens, aşteptând mai întâi de la oameni să fie utili grupului şi apoi, eventual, să se înțeleagă mai bine ei înşişi.

Atunci când ajutăm pe cineva, e normal să-i arătăm afecțiune şi nu mai este nevoie să ne ascundem emoțiile (dulci ca mierea) în spatele unei aparențe fizice dure. Acestea fiind spuse, implicația emoțională nu e chiar atât de necesară, deoarece ea este, în fond, perturbatoare; în concluzie, putem afirma că cineva poate fi ajutat cu adevărat atunci când nu mai are nevoie să fie ajutat.

În *Jatakas*, unde Buddha îşi povesteşte existențele anterioare, observăm că el a fost adesea pe punctul de a-şi sacrifica viața pentru a-i ajuta pe alții, fapt ce i-a permis să renască, în sfârşit, în corpul lui Buddha Sakyamuni. Aceste istorisiri anunță dezvoltările ulterioare ale idealului bodhisattva în budhismul mahayana.

O adevărată viață mistică va străluci în viața de familie: „Atitudinea voastră generală va avea un aspect de detaşare afectuoasă, de o bunăvoință enormă, fără să aştepte ceva în schimb, un dar constant fără să fie cerut. În căsătorie, nu sunteți nici soțul, nici soția; sunteți dragostea dintre voi doi. Sunteți claritatea şi gentilețea care fac orice lucru ordonat şi fericit.”162[162]

Chiar dacă acțiunea ta este ca un ciclon, fie ca meditația ta să fie ochiul acestuia: deplasându-se cu el şi totuşi rămânând nemişcată.

Totul începe în spirit: există, oare, în altă parte o acțiune mai frumoasă – şi mai reală – decât materializarea unui vis?

Cum poate acțiunea să țâşnească din non-acțiune? Cum poate țâşni cuvântul din tăcere?

Fiind spontană.

Acțiunea este o datorie de stare; meditația, o datorie de a fi.

Meditația în acțiune: să stai aşezat, nemişcat şi în reculegere, într-un avion care zboară spre destinația sa cu mare viteză.

Nu mai accepta decât o muncă pe care o poți îndeplini cu bucurie.

Se spune că mass-media ar trebui să responsabilizeze vizavi de acțiunea exterioară: dar ceea ce observ cel mai adesea este că ea deresponsabilizezază vizavi de acțiunea interioară.

Etimologia ne spune că spiritul este suflul vital. Păcatul împotriva spiritului, cel care nu poate fi iertat, ar fi păcatul împotriva suflului vieții – adică uitarea lui, care abia poate fi evitată? Dacă uităm suflul, uităm realitatea lui, şi cum am putea să ne iertăm pe noi înşine şi prin ce altceva am putea fi iertați?

Nihiliştii sunt ucenicii vrăjitori ai metafizicii: ei au creat neantul mai întâi în capul lor, dar nu şi-au dat seama că acesta avea o gură şi începea să-i devoreze.

Există un sentiment puternic de plenitudine de a face bine ceea ce facem: plenitudine dincolo de acțiune, de non-acțiune şi de rezultatele lor respective.

Cu obişnuința simțim bine lucrul zilnic pe care trebuie să-l încheiem înainte de a ne putea aşeza liniştiți în meditație.

Dacă ne înfuriem atunci când suntem deranjați în meditație, ar trebui să ne întrebăm dacă am înțeles bine scopul acesteia.

Trebuie să evităm ca «meditația în acțiune» sau «amintirea Prezenței lui Dumnezeu» să nu fie doar nişte cuvinte frumoase, pretexte pentru a abandona practica zilnică; ar fi păcat şi pentru meditație, şi pentru acțiune.

Un anumit număr de oameni, dacă nu sunt grăbiți, comprimați de o folosire a timpului supraîncărcat, se simt deprimați. Ființa omenească nu este sortită a avea o altă funcționare decât cea a motorului cu piston: comprimat, decomprimat, comprimat, decomprimat?...

Acțiunea obişnuită este o interacțiune a ego-ului cu exteriorul, cel mai frecvent sub forma unei reacții.

Acțiunea pură este la fel de goală ca meditația pură.

Acțiunea reprezintă un spațiu restrâns, în care ego-ul şi conştiința nu pot coexista.

O acțiune trebuie să fie goală de ego pentru a fi plină de conştiință.

Omul obişnuit vede cerul deasupra pământului; idealistul zăreşte cerul pe pământ, iar adevăratul om de acțiune percepe cerul în pământ, amestecat cu acesta ca o ploaie de toamnă pe ogor.

Acțiunea reprezintă dovada adevărului: în meditație, putem să credem că suntem ceea ce vrem să fim, dar în acțiune suntem ceea ce suntem, şi apoi asta e tot.

Atunci când o ţară intră în război, se spune că prima victimă este adevărul. La fel, când o mişcare spirituală se lansează în cuceriri misionare, prima victimă este meditaţia. Iată ce e păcat, deoarece acest fapt nu se dovedeşte a fi cel mai bun mijloc de a reveni la adevărul nostru – şi la adevăr?

Cu puţin discernământ şi simţ de observare, ne dăm seama repede de faptul conform căruia compasiunea şi comerţul au mai multe în comun decât primele trei litere ale lor…

Dacă arunci o frânghie pentru a trage pe cineva sus, te gândeşti mai întâi să te întrebi dacă nu cumva aceeaşi frânghie te va face să te prăbuşeşti în hău.

Dacă avem tendinţa să căutăm oameni pentru a-i ajuta, mai bine ar fi să începem prin a ne întreba cum ne ajută faptul de a-i ajuta. Oricum, cei pe care trebuie să-i ajutăm vor veni spontan pe drumul nostru.

Din fiecare punct al vacuităţii, înţeleptul simte ţâşnind o lacrimă de bucurie şi o lacrimă de compasiune.

Acţiunea interesată este zgomotoasă, acţiunea dezinteresată e silenţioasă.

Ne agităm, ne agităm şi nu ne mai oprim tot agitându-ne; şi apoi, brusc, ne dăm seama că am îmbătrânit şi ne simţim înşelaţi.

La fel cum putem fi singuri în mijlocul unei mulţimi, tot la fel putem fi tăcuţi în mijlocul cuvintelor.

Fie ca dragostea ta să fie vastă ca ziua şi secretă ca noaptea.

Spontaneitatea este tăcerea în acţiune.

Partea a doua

Tija psihicului

6.

EMOŢII

Femeia este dragă nu din cauza dragostei

pentru ea, ci din dragoste pentru Sine.

Fiul este drag nu din cauza dragostei

pentru el, ci din dragoste pentru Sine.

Brihad Aranyaka Upanişade, 4-5-5

A înțelege cum pot fi organizate emoțiile reprezintă un subiect central nu numai pentru psihologie, dar şi pentru societatea omenească în general: secolul al XX-lea a fost de departe secolul cel mai sângeros din istoria omenirii, nu avem deci niciun motiv să ne lăudăm în raport cu strămoşii noştri prin felul în care reuşim să înțelegem şi să stăpânim emoțiile legate de violență cum ar fi furia sau ura. În multe culturi primitive, oamenii aveau impresia că gândurile lor veneau din regiunea abdominală; trebuie să credem că multe persoane din zilele noastre rămân primitive, în măsura în care ele nu reacționează la ceea ce le „tulbură". Acestea fiind spuse, sursa emoțională şi mentală situată în abdomen poate fi reglată prin practici respiratorii şi meditative la nivelul zonei aflate exact sub buric *(hara* în japoneză, *svadisthana* în sanscrită).

Aspectul pe care nu trebuie niciodată să-l pierdem din vedere referitor la emoții este acela că ele sunt extrem de schimbătoare; nu din comoditate sau din obişnuiță le încărcăm cu un lustru de continuitate. În realitate, păstrăm variabilitatea emoțională a copilului, chiar a sugarului. A conştientiza într-adevăr asta este eliberator în sine. Într-o zi, un călugăr Zen îl vizitează pe maestrul său şi îi zice: „Nu reuşesc să-mi stăpânesc furia." Maestrul îi răspunde: „Arată-mi furia ta aici, acum." Surprins, călugărul rămâne cu gura căscată; atunci, maestrul conchide: „Dacă nu poți să-mi arăți furia ta, înseamnă că ea nu reprezintă firea ta adevărată. Meditează asupra adevăratei tale naturi." Acest capitol despre emoții ar putea să se oprească aici, dar cum ştiu, deoarece am încercat, că nu este atât de uşor să meditezi asupra adevăratei naturi a noastre, voi continua oferind câteva informații legate de emoții.

Al doilea aspect ce trebuie înțeles bine este că emoțiile apar datorită unei memorii legate de stare, pentru a relua terminologia lui Rossi163[163]. Este o noțiune care corespunde celei referitoare la *bija*, „germene", din psihologia indiană: atunci când o „sământă" se găseşte în condiții favorabile, ea începe să germineze, dacă nu, procesul de dezvoltare stagnează, fază pe care hinduşii o numesc *citta*, iar occidentalii, inconştient. În hipnoză, se va vorbi de disociere, în psihanaliza freudiană – de refulare, iar în psihanaliza jungiană – de complexul cu tonalitate afectivă. Procesul de vindecare emoțională trece prin „catarsis", adică purificare. Să notăm în trecere că am putea desemna ansamblul spiritualității indiene prin termenul *vishuddhi marga*, „calea purificării". Este vorba de un proces în două faze: resimțirea intensă a emoției, eventual manifestată în exterior (abreacție), însoțită de o stimulare a sistemului simpatic, apoi faza de relaxare, mai exact o stimulare a sistemului parasimpatic, o asimilare şi un sentiment de recunoaştere pentru conştientizările avute. În meditație, acest proces este prezent, dar e vorba, de obicei, de micro-pulsiuni emoționale, care operează la un nivel mai subtil decât pulsiunile psihice, dar care pot fi totuşi foarte intense în cazul celui care meditează cu adevărat. Din punct de vedere practic, ar fi bine să stăm lungiți puțin după o perioadă de meditație în postura aşezată pentru a facilita această fază de asimilare.

Emoțiile sunt necesare progresului interior: la modul simplu, ele trebuie dirijate spre „canalele" bune. O eroare pe care o putem face în terapie ar fi să nu utilizăm forța emoțională conținută în simptomul inițial şi să dorim în a o îndepărta de la început pentru o reasigurare sau

sfaturi de relaxare, atunci când acestea nu ar trebui să urmeze decât în faza a doua. Unul ca Milton Erickson nu ezita să provoace declanşări emoționale la pacienții lui atunci când ei atingeau o stare de conştientă mai profundă, el putând astfel demara un proces terapeutic eficace. Într-un mod asemănător, pe calea Devoțiunii, trebuie să simțim intens separarea de Divin pentru a spera să avem o adevărată uniune cu El.

Ignoranță, separare şi suferință emoțională

Într-o zi, un discipol pleacă în munți, în căutarea unui bătrân maestru Zen. Atunci când ajunge la ermitaj, maestrul îi trânteşte uşa în nas. Decepționat şi puțin furios, discipolul face cale întoarsă; absorbit de gânduri, el nu vede o piatră în mijlocul cărării şi îşi răneşte un deget de la picior. Imediat, e cuprins de o durere imensă, dar mult mai intensă fu întrebarea care îi veni în minte: „Cine este acest «Eu» care suferă?" Şi obține un *satori*, o trezire: suferința ar fi fost maestrul său.

Buddha afirma: „Nu am venit decât să vă ofer învățături despre suferință şi calea dincolo de suferință." Înțelegem uşor nevoia de a oferi învățături despre cauza suferinței şi o cale dincolo de suferință, dar de ce, aşadar, „să vă ofer învățături despre suferință", care este inerentă vieții omeneşti? Mi se pare că asta pleacă de la o constatare pe care o fac uneori psihoterapeuții. Spiritul are tendința de a refula suferința, să o elimine cât mai repede posibil ca pe un simptom jenant, fără să se ostenească în a-i căuta rădăcinile, să înțeleagă de unde vine. Din acest motiv, nu obținem o alinare durabilă. Suferința nu înseamnă pedeapsă, ea constituie semnalul ignoranței noastre, o invitație la conştientă. Ignoranța noastră se manifestă prin tendința fundamentală spre dorință *(trishna)*. Doar Buddha insista pe realitatea suferinței: este punctul de plecare al majorității şcolilor filosofice din India; un text de bază al şcolii Samkya de xemplu, *Samkya karika*, din Ishwara Krishna, începe cu o reflecție asupra suferinței. Totuşi, marile Upanişade mai vechi amintesc foarte puțin despre suferință, dar în special despre plenitudine.

Pe calea devoțională *(bhakti)*, facem să iasă la suprafață suferința disimulată insistând asupra sentimentului de separare cu divinitatea adorată. Intensitatea acestui sentiment de separare, a acestei dorințe de uniune, poate fi manifestată, la anumiți sfinți, până la un fel de şantaj referitor la sinucidere: „Dacă nu vii la mine", spun ei divinității, „mă voi omorî!"

Căile religioase dualiste, care fac să intervină un Dumnezeu personal, explică greu suferința. Un mare mistic din iudaism era atins de o maladie care îl făcea să sufere teribil. Unul dintre colegii lui, rabin, i-a făcut o vizită pentru a-i oferi sfaturi de pietate: „Suferința pe care Dumnezeu ne-o induce este un semn, în măsura dragostei Lui pentru noi…" Misticul începe imediat să se roage: „Doamne, încetează să mă iubeşti atât!" Depresia la originile sale reprezintă pentru orientali, dacă putem spune aşa, *primum movens* în crearea Universului. Pe calea Devoțională hindusă, se arată că Dumnezeu era „deprimat" şi că a creat lumea dintr-un joc *(lila)*. În sufism, regăsim o mişcare analogă în celebrul cuvânt divin: „Eram o comoară ascunsă şi am vrut să fiu cunoscut."

Revenind la Buddha, profetul spunea: „Suferința devine sensibilă din faptul că suntem separați de ceea ce iubim şi că suntem uniți cu ceea ce nu iubim." Pentru tradiția Vedanta,

suferința vine din dualitate. Există aici o analogie cu psihanaliza. De exemplu, pentru Lacan, există o diviziune inevitabilă între sinele originar al copilului şi integrarea sa în lumea adultă. Această separare *(spaltung refente)* generează constituirea unui organ intermediar, Eul, fără realitate substanțială, pentru Lacan, cât şi pentru filosofia orientală: „Eul este absolut imposibil de distins de captațiile imaginare, ce îl constituie din cap până în picioare, prin altul şi pentru altul."164[164] Freud a avut, fără îndoială, intuiția acestei separări uitate atunci când a pus la baza teoriei sale despre refulare noțiunea „refulare originară" *(Urverdrängung)*. Părintele psihanalizei nu a oferit niciodată prea multe precizări în privința noțiunii în speță165[165], probabil deoarece a simțit că a trezi această energie refulată la origini însemna o interferare cu domeniul cercetării spirituale şi nu voia, sau nu putea să se angajeze pe acest teren asupra căruia nu avea control.

Comediant, tragediant

Se povesteşte că a avut loc o întrevedere mai degrabă tensionată între Napoleon şi Papa. Era vorba de a şti dacă acesta din urmă trebuia să părăsească Roma pentru a se instala în Franța. La început, Napoleon a încercat să-i arate Papei toate avantajele pe care le-ar fi obținut instalându-se în Franța. Papa a comentat doar printr-un cuvânt: „Comediant"; ca atare, Napoleon a devenit furios şi a început să profereze tot felul de amenințări împotriva Sanctității Sale. După o vreme, Papa puse capăt întrevederii tot cu un singur cuvânt: „Tragediant"… Chiar şi în cazul în care cupluri de emoții opuse au o putere de dominație tiranică asupra noastră, există o parte din noi înşine care le poate recunoaşte calitatea papală, dacă pot spune aşa.

Polaritățile emoționale pot fi inversate rapid: observăm asta la nivelul cuplului, unde dominantul poate deveni brusc dominat, unde consolatorul devine cel consolat. Se zice că în egipteana veche există o singură hieroglifă pentru a desemna termenii „puternic" şi „slab", interpretarea depinzând de context; este vorba mai curând de „axa" forță-slăbiciune, în special de unul dintre cei doi poli. În creier, foamea şi sațietatea, cât şi celelalte cupluri emoționale corespund unor centri pereche, care se reglează reciproc.

Atâta vreme cât nu am meditat bine asupra acestei alternanțe a contrariilor, nu avem nicio şansă să progresăm spre spiritul pur aflat dincolo: am fi mai curând precum acel om cărui şoferul unei maşini îi cere să verifice pe fereastră dacă funcționează semnalizatorul. Prietenul se uită şi răspunde: „Merge, nu merge, merge, nu merge…"

Succesiunea rapidă de emoții contradictorii cu care suntem identificați creează o confuzie în viața de toate zilele, ceea ce am putea numi „meli-melodrama" cotidiană. Emoțiile şi stresul sunt legate şi corespund unor secreții cu un nivel ridicat de cortizon şi de adrenalină: s-a arătat că există o dependență la niveluri ridicate ale acestui ultim hormon şi deci o reacție depresivă de lipsă atunci când el se află la un nivel normal.

Trebuie să înțelegem că cei mai mulți oameni se plictisesc în forul lor interior: explozia emoțională-pasională produce schimbare, ei încep să aibă ceva de povestit sau să povestească altora. Dacă suferința emoțională poate hipnotiza mentalul, faptul în sine are loc mai întâi deoarece ea constituie un eveniment în monotonia cotidiană, iar prin asta, că reprezintă o anumită bucurie. În plus, mentalul obişnuit este fragmentat, iar fragmentarea ne face nefericiți. Explozia emoțională-pasională dă o impresie de unitate; spărgând farfuriile din casă, avem impresia că am relipi farfuria mentalului, care este bucăți; dar efectul nu va dura deloc, farfuria interioară va rămâne crăpată şi se va sparge din nou la prima ocazie. Ne plac exploziile emoționale, deoarece ne fac să pierdem un timp sensul realității, iar realitatea nu este strălucitoare. E creată astfel o unitate efemeră, un alb în mental, ca un drog care uimeşte, dar această emoție face şi mai mult, „uimeşte prin stupiditate", întrucât orbeşte restul, începând cu sentimentele altora. Nu este surprinzător că atâția oameni găsesc un fel de bucurie măruntă dincolo? Probabil din cauză că nu au avut niciodată ideea că ne-am putea „găti viața" altfel decât cu sosul dulce-amărui al emoțiilor.

A spune sau a nu spune

Se crede că există o legătură directă între o capacitate de expresie inhibată şi apariția tulburărilor psihosomatice. Aşa e „alexitimia", faptul de a nu ne putea recunoaşte emoțiile.166[166] A fost descris, de exemplu, un tip C de personalitate, închisă şi inhibată, care ar fi asociată frecvent cu poliartrita reumatoidă sau cu melanocarcinomul (cancer galopant subit la nivelul celulelor pigmentate ale alunițelor). Din punct de vedere neurofiziologic, am putea vorbi de absența funcției de expresie în emisfera stângă (verbalizare, analiză) şi chair din emisfera dreaptă (imagini mentale, senzorialitate). Emoțiile rămân blocate la nivelul hipotalamusului-hipofizar şi se manifestă sub forma unor tulburări corporale.

Acestea fiind spuse, trebuie să cădem de acord asupra a ceea ce se numeşte „recunoaşterea emoțiilor". E bine să înțelegem că asta ar putea trece drept un proces direct de viziune interioară clară. Deşi mai uşoară pentru cei care nu au antrenament, verbalizarea reprezintă un proces superficial. Marele său pericol îl constituie faptul că poate avea o acțiune asemănătoare drogului, mai exact să inducă o alinare la început, dar să creeze apoi o dependență. E o chestiune de nivel. Psihologia care se adresează fiecăruia se bazează pe modelul de comunicare familial sau amical, în care „o vorbă bună" aduce mereu o anumită alinare. Misticii, care au un acces direct la ei înşişi prin intermediul unei percepții clare despre imaginile lor mentale, şi mai ales despre senzațiile lor, insistă pe tăcere, fac economie în schimbarea direcției prin cuvânt. Atunci când vorbim de experiențele noastre interioare pozitive din meditație, spun ei, le pierdem. Iar dacă vorbim prea mult despre experiențele noastre negative, interioare sau relaționale, le conferim o realitate pe care, în cele din urmă, nu o au. La începutul procesului de introspecție, mentalul este ca un copil obositor, care descoperă lumea şi întreabă mereu: „De ce? De ce?" înainte de a creşte şi de a-şi urma scopul pe care-l vizează fără să-şi pună o mulțime de întrebări inutile.

În viața de cuplu, meditația față în față poate fi un mijloc bun de a dezvolta capacitatea de comunicare silențioasă, consemnul de bază fiind de a nu încerca să-l manipulăm pe celălalt

aşa cum avem tendința să o facem de obicei, ci doar de a observa. Asta nu ar trebui să fie singura practică, deoarece fundamentul meditației constă în a rămâne singuri față în față cu noi înşine pentru a descoperi ce există dincolo de sinele nostru. Cei care cred într-un Dumnezeu personal au obiceiul să-i vorbească, ba chiar să-i adreseze invective, modalitate dovedită şi foarte simplă de a putea să ne exprimăm fără să depindem de complicațiile relaționale zilnice. Astfel, rezolvăm dilema sintagmei „a spune sau a nu spune" zicând fără să zicem.

Refulare, sublimare, transmutație

Trebuie să distingem încă de la început controlul inconştient al emoțiilor, adică refularea, care nu este de dorit nici în psihologie, nici în spiritualitate, de controlul conştient, mai exact stăpânirea sinelui, care se dovedeşte a fi o necesitate evidentă în viața socială, familială şi în educație, chiar fără să mai vorbesc de spiritualitate. Cât despre sublimare, ea corespunde unei transformări imparțiale a emoțiilor, în timp ce transmutarea corespunde unei metamorfoze complete. Atunci când o vedem pe aceasta din urmă la anumiți spirituali avansați, nu riscăm cu nimic găsind-o la clientela unui terapeut.

Trebuie să ştim că, la majoritataea dintre noi, refularea fundamentală este cea spirituală. Iar asta creează o suferință profundă, pe care o putem numi existențială. Aşa cum a spus prietenul meu, Michel Random, într-una dintre reflecțiile sale: „Conştiința devine suferință atunci când ne aşezăm deasupra."167[167]

Catarsisul, abreacția spectaculoasă aşa cum este practicată în cadrul terapiilor emoționale, a dovedit o anumită eficacitate, dar nu rezolvă fondul problemei, care e acela de a găsi un obiect superior asupra căruia să ne centrăm emoțiile. Rolul acesta revine sublimării şi transmutației energiilor, cât şi, bineînțeles, câmpului a ceea ce numim în limbaj religios Devoțiune. În lipsa acestui obiect superior, catarsisul emoțional riscă să devină un scop în sine şi vom avea clienți dependenți, în grupele lor de terapie, de alcool, filme de violență sau de imagini cu război la televizor. În bâlciul emoțiilor, atracția cea mai palpitantă pentru copii nu rămâne, oare, tunelul ororilor?

Mijlocul cel mai radical pentru a nu mai fi jucăria emoțiilor constă în a ne dezidentifica de corp; dar acesta rămâne un scop îndepărtat pentru majoritatea, care s-a ataşat deja puternic, prin legături de dragoste, de corpul celuilalt. Rămâne posibilitatea transformării otrăvurilor în medicamente, recomandată atât de calea tantrică, cât şi de calea Devoțională. Ramakrishna zicea, de exemplu: „Dirijați cele şase pasiuni către Dumnezeu. Impulsul erotic trebuie transformat în dorința de a intra în comuniune cu Spiritul divin. Fiți furioşi împotriva acelora care sunt nişte obstacole pe drumul către Dumnezeu. Fiți avizi de El. Dacă trebuie să aveți sentimentul pentru «eu» sau «eu însumi», asociați-l lui Dumnezeu. Dacă trebuie să aveți orgoliu, fiți servitorul sau copilul lui Dumnezeu."168[168]

În India, este un fapt obişnuit de a transforma afecţiunea fundamentală a copilului pentru mama sa în dorinţă pentru Mama divină; în afară de forţa pe care o dă procesului de interiorizare, graţie motivaţiei de a găsi această Mamă ascunsă în interior, actul respectiv mai conferă şi un fel de statut metafizic mamei fizice, iar ea are nevoie de el. La ora actuală în Occident, femeia este considerată prea mult ca obiect sexual; atunci când nu ne mai e de folos, ne gândim să ne separăm, iar ea îmbătrâneşte singură. A vedea Mama divină dincolo de persoana limitată a mamei fizice ne poate ajuta să însănătoşim această situaţie psihosocială dezechilibrată.

Nu este nevoie după ce am penetrat arcanele psihopatologiei să înţelegem utilitatea mecansimului de sublimare şi să ştim a-l folosi pentru a evolua. Ma Amritanandamayi vorbeşte despre asta în nişte termeni foarte direcţi: „Îmbrăţişându-vă perna, imaginaţi-vă că este Dumnezeu...”169[169] Ea recomandă, de asemenea, să plângem pentru Divin, asemănător Preoţilor deşertului, care varsă *penthos* (lacrimi de dragoste): „A plânge pentru Dumnezeu nu este o suferinţă, ci o bucurie fără margini egală cu cea a yoghinului în samadhi.”170[170]

Cum să ieşim din cercul repetiţiei?

Legea fundamentală a psihismului o reprezintă condiţionarea: cu cât rămânem mai mult într-o stare mentală, cu atât se intensifică aceasta; cu cât repetăm o acţiune, cu atât ea se înrădăcinează în memorie. În raport cu asta, fenomenele de refulare rămân secundare. Tradiţiile spirituale stipulează dintotdeauna că dorinţele sunt fără sfârşit, ca un foc întreţinut permanent. Unii cred că sunt ca nişte creditori pe care dacă-i plătim, pleacă; dar este o perspectivă pe termen scurt. Asta ar putea merge în cazul unor dorinţe mici, dar, cu siguranţă, nu şi în cazul celor aflate la baza emoţiilor perturbatoare fundamentale: acestea din urmă sunt mai curând ca nişte cerşetoare; atâta vreme cât nu ne lipsim de ele cu gentileţe, dar ferm, vor reveni pentru a ne incomoda şi o vor face mereu din ce în ce mai insistent dacă le-am dat atenţie prima oară.

Jean-Yves Leloup171[171] povesteşte istorisirea cerşetoarei care l-a urmat pe Buddha în parcul Jetavana, deoarece ştia că îi va da de mâncare. Buddha i-a zis: „Îţi voi da să mănânci, dar trebuie mai întâi să-mi spui «nu».” Cerşetoarea şi-a dat seama că era foarte dificil să o facă, deoarece întreaga sa viaţă a vrut întotdeauna mai mult. Când, în sfârşit, a reuşit să rostească acel cuvânt, a obţinut de la Buddha mai mult decât hrană: ea a început să conştientizeze acel eu din interior, care funcţiona ca un cerşetor etern.

Există trei grupe de oameni: cei buni, care înţeleg văzând doar erorile şi insuccesele celorlalţi; cei medii, care au nevoie să se înşele o dată sau de mai multe ori pentru a-şi da seama ce nu trebuie făcut; şi cei răi, care şi după multiple decepţii nu pricep nimic întotdeauna.

În opinia mea, eliberarea dorinței nu este obținută prin repetiția insucceselor, dimpotrivă, ne putem obişnui cu asta; eşecurile pe care le avem pot deveni un drog ca oricare altul. Eliberarea compulsiei de repetare a dorinței provine din intensitatea conştiinței şi a inteligenței pentru a ne observa mentalul şi a vedea cum se învârte în cerc. Iar pentru asta, cel mai rapid mijloc mi se pare cel de a medita, chiar şi atunci când practica în speță ne ia foarte mult timp. Nu mai e nevoie deloc să facem de o sută de ori aceeaşi prostie pentru a o înțelge şi apoi să o evităm. Riscăm mai mult să ne obişnuim cu prostia însăşi decât să ne eliberăm de teama de a face prostia respectivă. În plus, dacă aşteptăm să îmbătrânim şi nu mai avem energie vitală pentru a ne elibera, riscăm să nu ajungem prea departe. Într-o zi i s-a cerut lui Ramakrishna, la întoarcerea după o primă întâlnire, să-şi spună părerea despre Devendranath Tagore (tatăl lui Rabindranath), care a dus o viață princiară, iar într-un târziu a început să scrie nişte lucruri emoționante despre renunțare; Ramakrishna a zis doar atât: „Este uşor să renunți la carne de capră când nu mai ai dinți."

Ramana Maharshi, care a fost întrebat dacă o soluție pentru a te elibera de dorințe nu ar fi aceea de a ți le îndeplini complet, a răspuns: „Ar fi ca şi cum ai pune ulei pe foc!", iar afacerea a fost clasată.

Cred că ar fi optim să facem o distincție între diferitele niveluri ale lui „da":

— „Da" legat de suferință, de exemplu durerile fizice: odată ce am făcut ceea ce trebuia pentru a ne îngriji şi nu mai trebuie decât ca să aşteptăm să treacă durerea, ar fi mai bine să zicem „da", aşa cum este recomndat în toate tradițiile. Acest „da" diminuează suferința mentală asociată inițial cu un reflex la durere. Chiar şi în acest caz, un „nu" poate fi sănătos din când în când: încetăm să ne mai plângem de micile noastre mizerii pentru a putea face sau gândi altceva.

— „Da" trecerea la acțiune: acesta nu mi se pare recomandabil; nu este, oare, definiția psihopatiei? Act se spune *karma* în sanscrită: karma cea mai puternică, legătura cea mai intensă o creează karma.

— „Da" interiorizat. Reprezintă domeniul meditației şi al terapiei: lăsăm afirmația să urce pentru a putea înțelege întrebări cum ar fi *de ce* şi *cum*, şi astfel să ne detaşăm. Acest „da" interior este, de fapt, facilitat de „nu" exterior, un „nu" adresat trecerii la acțiune: fiind siguri că nimeni nu va deforma nişte gânduri puțin mediocre, că nu vor fi exteriorizate, le putem examina în linişte. Desigur, un „nu" rostit trecerii la acțiune creează o indispoziție; dar tocmai această jenă este spinul care ne determină să observăm, să conştientizăm. Mulți oameni cultivă ideea că stăpânirea emoțiilor semnifică refulare: este adevărat pentru cei care nu meditează sau nu se introspectează; pentru alții nu există refulare, ci dimpotrivă, o intensificare a conştientizării datorate lui „nu".

Să analizăm mai îndeaproape miza exprimării unei emoții. Putem bloca emoția în mijlocul expresiei sale, aşa cum se preconizează uneori? De fapt, chestiunea nu se pune în practică; trebuie să recunoaştem că doar ascetul antrenat poate reuşi asta, iar el va stăpâni, de fapt, emoția încă de la început. Dacă putem opri un cal în galop, de ce nu l-am putea opri când merge la trap? Acestea fiind spuse, e adevărat că un sadhaka se înfurie uneori; dar cum este un

bun sadhaka, furia îi trece foarte repede. Ma Anandamayi spunea: *Sadhu ka rag, pani kadag* (Furie de sadhu, un mic val pe apă).”

Suntem siguri că dacă exprimăm complet o emoție, ea nu va reveni? Este adevărat că, dintr-odată, o emoție exprimată violent creează o oboseală, şi că nu mai dorim să continuăm să o exprimăm în exces. Prin urmare, nu ar fi generată astfel o condiționare aversivă? Asociind o imagine din trecut cu toate senzațiile neplăcute din criza emoțională (tensiune, greață, strigăt etc.), blocăm reapariția sa, care ar evoca amintiri fizice prea penibile. E o ipoteză, cu siguranță nu singura. Într-o perspectivă mai amplă, o condiționare directă este creată în sensul aserțiunii emoționale, păstrând „emoției” conotația „emoție negativă”, pe care o folosim inițial. Este bun pentru pacienții care au un complex de inferioritate, cei care vor să-şi dezvolte agresivitatea socioprofesională în scopul de a reuşi în anumite medii de afaceri, sau cei cărora nu le displace ideea unei relații de cuplu dominant-dominat. Dar nu ne aflăm departe de farmec, de lejeritatea şi de bucuria stării fără ego? Nu ne aflăm chiar la antipozii unei anumite modalități?

A încerca să fabricăm o mistică a lui „da” corespunde unei viziuni limitate asupra vieții interioare, deoarece atunci când zicem „da” la ceva, zicem neapărat „nu” la opusul său; viața psihică, am văzut deja, este organizată în jurul cuplurilor contrariilor. Adevăratul dinamism al practicii e cel de a depăşi sfera lui da şi a lui nu. A vorbi de dorință conştientă pare a fi o contradicție de termeni, înseamnă a vorbi „în dublu orb” dacă pot spune aşa: prima orbire vine de la dorința însăşi, a cărei funcție constă în a face obscură conştiința, iar a doua – din faptul de a crede că stăpânim situația, deşi nu e cazul. Această falsă logică apărea la modul major la alcoolicii şi la toxicomanii cu care am lucrat ca psihiatru: ei se credeau în majoritatea timpului mai puțin „dependenți” decât erau în realitate. Tocmai din această cauză primul dintre cele douăsprezece puncte ale programului Alcoolicii anonimi este de a recunoaşte că suntem realmente dependenți; fără această onestitate vizavi de noi înşine, nu va avea deloc o ameliorare posibilă. Dorința trebuie transmutată, ceea ce e simbolizat clar prin mitul lui Shiva care îşi dirijează lumina celui de-al treilea ochi spre Kama, zeul dorinței venit să-l tulbure în meditația sa; din acest fapt, Kama este transformat într-o energie subtilă şi omniprezentă.

Ne putem întreba de ce occidentalii au mai multe dorințe decât orientalii (de exemplu indienii, când au fost educați la modul relativ tradițional). A fost invocată adesea carența afectivă a micii copilării în Occident; desigur, e adevărat, dar nu trebuie să uităm carența educativă. În India, rețeaua relațională în jurul copilului sau a adolescentului este puternică, fapt ce-i obligă foarte devreme să-şi depăşească, adaug aici şi pe trebuie, individualitatea şi egoismul lor pentru a fi acceptați şi utili în familiile lor. În plus, cultura favorizează o anumită simplitate de viață şi mulți indieni continuă să vadă societatea de consum ca pe o invenție a Occidentului, adică a foştilor colonialişti. Voi încheia prin cuvântul grăitor al lui Nisargadatta Maharaj: „Nu fugiți de dorință: vegheați simplu ca ea să se scurgă în canalele bune. Fără dorință, sunteți morți; dar cu dorințe inferioare, sunteți un spectru.”172[172]

Despre furie

Legătura dintre furie şi sexualitate este cunoscută de mult timp. Cei care sunt oarecum puțin obişnuiți cu textele sanscrite ştiu că dorința sexuală şi furia au format aproape, de-a lungul vremii, un singur cuvânt, *kamakrodha*, şi ca atare sunt utilizate împreună. În greacă, cuvântul *orgê* semnifică furie şi a dat „orgasm" în franceză, probabil şi „orgoliu". Literatura psihanalitică a redescoperit aceste asocieri, dar şi biologia contemporană, în felul ei, amintind de legătura ACTH-endorfine: „O descărcare masivă de ACTH (hormon hipofizar sau adrenocorticotrop ori corticostimulină) se produce atunci când survine un stres intens (...) un stres acut, şi în special asfixie, pe care o putem considera drept un stres hormonal puternic, generează o erecție şi un orgasm, faimosul «orgasm al spânzuratului». Unele persoane nu pot, evident, să atingă orgasmul decât sub efectul unui asemenea stres, un fapt care provoacă decese accidentale prin sufocare sau prin strangulare, dar, probabil, şi o bună parte a violenței interpersonale din epoca noastră (...) Hormonul hipofizar este secretat în timpul perioadei de somn paradoxal (vise), iar stimularea sexuală reprezintă una dintre caracteristicile somnului paradoxal."173[173]

Pentru cineva nevrozat şi inhibat, a şti să spună „nu" este un progres important; dar asta nu-l obligă neapărat să fie furios. Cât despre cei care au o practică spirituală intensivă, am văzut în capitolul despre energie şi Kundalini că pot fi mai predispuşi decât alții la furie: un motiv în plus pentru ca ei să şi-o stăpânească, dar fără să se lase umiliți. Ramakrishna povesteşte istorisirea cobrei feroce, care a primit o mantra de la un guruu aflat în trecere; din această cauză, şarpele s-a lăsat călcat în picioare de copiii din vecinătate, care au remarcat că devenise foarte blând. Întorcându-se şi auzind reproşurile şarpelui, guruul i-a zis: „N-ai înțeles nimic, ți-am interzis să muşti, dar nu şi să şuieri..." Un test bun pentru a şti dacă suntem capabili de a mima furia fără să ne identificăm cu această stare este acela că o asemenea furie falsă nu lasă nicio urmă de resentiment sau de emoție odată încheiată: nu chiar atât de uşor... În general, înainte de a ne înfuria pe alții, ne înfuriem mai întâi asupra noastră.

Furia este universală, dar ea e, cu siguranță, mai obişnuită în viața cotidiană occidentală din India. Am putea afirma, desigur, că ea este refulată în India, dar pare la fel de adevărat faptul că indienii au o mare capacitate de răbdare şi o mai mare grijă în privința relațiilor interpersonale armonioase decât occidentalii, care valorizează mai mult afirmarea de sine.

O formă aparte de furie o reprezintă intoleranța religioasă: am putea-o considera drept un materialism mascat, iar fanaticul decepționat de a nu avea o adevărată experiență interioară se înfurie deci pe el însuşi şi prin proiecție împotriva altora.

În cazul unei nenorociri, unii reacționează prin revoltă împotriva destinului, cerului sau a altcuiva. Ei sunt asemănători celor care se împiedică de o piatră şi, de furie, îi trag un picior, făcându-şi întradevăr rău. Alții, dimpotrivă ştiu să depăşească furia existențială. Am lucrat, de exemplu, ca psihiatru în cazul victimelor cutremurului de pământ din Latur, în India, în anul 1993, soldat cu circa zece mii de morți. Într-un sat, oamenii au cerut expres să fie reconstruit templul înaintea caselor individuale: necazul şi doliul nu erau pentru ei o ocazie de a rupe legătura cu ceea ce există dincolo de timp, ci dimpotrivă, de a o întări.

Snobismul revoltatului

În Occident, faptul de a fi revoltat se bucură adesea de o stimă generală şi conferă un fel de statut social; a şti împotriva cui să fii revoltat constituie o problemă, în fond, foarte secundară. Revoltatul crede că îşi afirmă independenţa faţă de sine şi de toţi, dar, de fapt, este dependent, deoarece are nevoie să se revolte pentru a exista. El nu conştientizează că adevărata libertate se află dincolo de revoltă şi de supunere.

Mistica revoltatului, ca şi mistica cu valenţe creştine împotriva căreia se revoltă cel mai adesea explicit sau implicit, reprezintă o mistică a suferinţei. El are nevoie de Orient, în special de hinduism, pentru a descoperi o mistică a fericirii depline – de drept aş putea spune. Unii cred că o mistică fondată pe suferinţă este mai pură, întrucât ea nu seduce; dar riscă la fel de bine să atragă amatorii de dureri, iar aceştia sunt mai numeroşi decât am putea crede. Chestiunea care se pune, aşadar, este de a şti dacă drumul pe care-l urmează este capabil să-i elibereze de suferinţă sau nu va face decât să le confirme o asemenea posibilitate la un mod mai mult sau mai puţin indirect şi subtil.

Găsesc amuzantă critica pe care mi-o fac persoanele interesate de mistică, fie că e creştină sau nu, atunci când călătoresc în Occident; exprimată în termeni direcţi, ea ar putea suna în felul următor: „Nu puteţi fi mistic, nu sunteţi destul de torturat pentru asta.” Cred că obişnuinţa de a face asocieri între mistică şi sentimentele de angoasă psihice are mai multe rădăcini în Occident: mai întâi, generaţiile de maeştri spirituali stabili, care obligă misticii să se descurce singuri, doar cu ajutorul cărţilor sau cu al unor ghizi care nici ei nu au găsit o bucurie interioară profundă; apoi, injoncţiunea paradoxală a ierarhiei şi chiar a comunităţii ecleziastice, adică cele două referinţe supreme ale creştinismului: fiţi mistici, iată scopul căii religioase, dar mai ales nu fiţi, deoarece veţi risca să ştiţi mai multe în această privinţă decât noi şi deci să deveniţi nesupuşi. Se ştie că, la ora actuală, în psihologie, o injoncţiune paradoxală repetată poate să-l împingă pe cineva spre schizofrenie. Este sigur că anumiţi mistici creştini au atins bucuria pură, dar învăţăturile lor nu au fost urmate serios. A fost preferată o religie populară, mai uşoară şi mai „veche”, care consolează pe marginea suferinţei mai degrabă decât să-i rezolve cauzele. Suferinţa, adică mentalul adăugat în plus durerii, vine din ignoranţă: cea a bebeluşului care plânge, se luptă cu energie şi se sufocă sub pătură.

În opinia mea, de snobismul revoltatului sunt legate alte două tipuri de snobism: snobismul incomprehensibilului, în care nu mai ştim dacă avem de-a face cu un mistic sau cu un mistificator, şi snobismul nihilistului, pe care-l regăsim uneori în mediile intelectuale. Ei nu meditează asupra Vidului sau a Plinului, dar se mulţumesc să utilizeze vacuitatea pentru a produce efecte literare sau să alimenteze o depresie mascată; deviza lor ar putea fi: „Cu cât sună mai găunos, cu atât sună mai bine.”

Ca să revenim la chestiunea iniţială, a şti deci dacă revolta împotriva spiritului tradiţional este de ajuns pentru a-l face pe cineva modern, şi mai ales liber, aş dori să citez o frază rostită de Ma Anandamayi care, după cum îi este obiceiul, ilustrează esenţialul prin cuvinte puţine: „În domeniul religios, doriţi să vă simţiţi liberi de orice obligaţie: vă rezervaţi capacitatea de a fi independenţi tuturor celorlalte domenii din viaţa voastră...”174[174]

Emoţii şi practică spirituală

Uneori, terapeuţii găsesc forme de practică apropiate de spiritualitate. De exemplu, J.K. Stettbacher175[175] organizează şedinţe de reculegere pe o perioadă de douăzeci de zile, în care pacienţii trebuie să lucreze cel puţin trei ore pe zi conform unei scheme simple: se începe cu senzaţia, apoi cu recunoaşterea emoţiei, după aceea e dobândită înţelegerea şi în încheiere intervine aspiraţia de a o transforma. Primele trei faze evocă practica observării spiritului, iar ultima – cea a concentrării. Principiul reculegerii este de a vindeca traumele relaţionale printr-o absenţă temporară de relaţii sau o relaţie centrată pe terapeut.

O altă practică importantă de terapie evocă la nivelul său un proces de meditaţie: dacă cineva a avut o problemă la un moment dat, este readus, într-o stare de conştienţă profundă, la perioada precedând problema, în care chestiunea respectivă nu exista. Şi acest lucru ar fi de ajuns ca să fie rezolvată. Dacă ducem până la capăt această metodă, ajungem la meditaţia clasică a tradiţiilor Vedanta şi Zen: „Unde era acest «eu», ce faţă aveam înainte de naştere?”

Atunci când vorbim de stăpânirea emoţiilor, unii se pot gândi la un proces frustrant; dar putem vedea, de asemenea, acest exerciţiu ca pe un joc sportiv, un fel de echitaţie interioară, al cărei scop este de a rămâne în şa cu orice preţ, chiar dacă uneori repriza ia turnura unui rodeo... Meditantul nu e jucăria emoţiilor sale, el se joacă, de fapt, cu ele.

În lipsa practicii, spiritualul este limitat la intelectualul indus de o doză emoţională pentru a-l „face să trăiască”. Meditantul, întocmai copilului, utilizează emoţiile în scopul de a atrage atenţia: dar copilul caută să intre în contact cu mama sau cu anturajul, în timp ce meditantul caută cu Dumnezeul interior sau, la început, cu maestrul spiritual, care reprezintă pentru el Dumnezeul exterior.

Există mai multe modalităţi de a medita asupra emoţiilor. Putem încerca să ne vedem chipul din interior, să ne relaxăm abandonând şi deconstruind toate măştile pe care le-am fabricat pentru a intra în relaţie emoţională cu ceilalţi. O a doua metodă este cea a mariajului interior: una dintre sursele principale de emoţie fiind relaţia dintre bărbat şi femeie, decidem să găsim adevărata uniune în interior; după Jung, „singurul mariaj care poate fi complet lipsit de proiecţii îl reprezintă mariajul spiritual176[176]”.

Există un al treilea tip de meditaţie asupra emoţiilor atât de simplu, încât mă tem ca nu cumva cititorul, mai ales dacă e psiholog, să-l ia în serios; totuşi, acest gen de meditaţie este recomandată de Shantideva, unul dintre maeştrii spirituali cei mai celebri ai budhismului mahayana; am putea vorbi de „meditaţia buştean”: „Atunci când observăm că mentalul este animat de atracţie sau de repulsie, nu trebuie nici să acţionăm, nici să vorbim, ci să rămânem ca o bucată din lemn.”177[177] E o aluzie la *kashta mauna*, la „tăcerea de lemn”, forma cea mai

---

strictă de tăcere, în care nu schițăm niciun gest pentru a explica faptul că ne aflăm în această stare. Un alt tip de meditație constă în a conştientiza că emoțiile sunt nişte umflături ale ego-ului, nişte băşici pe care încercăm să le înțepăm cu acul mic al discernământului: „Sunt adevărate aceste emoții care mă cuprind?"

În sfârşit, un ultim tip de meditație asupra emoțiilor constă, de fapt, în a şti să renunțăm în anumite momente la meditație în favoarea unor emoții precise. Tratatele spirituale uită să le menționeze, dar constituie o metodă eficace. Atunci când simțim că nu mai avem deloc control asupra mentalului emoțional, în loc să ne înfuriem, mai bine ne-am dedica unor ocupații practice sau unei lecturi care să ne distragă atenția şi, puțin câte puțin, vom constata că drama emoțională, care ne preocupa, s-a topit ca zăpada la soare.

Debutanții pot avea emoții mai evidente, cu ocazia unei experiențe interioare, decât cei mai avansați: Ramakrishna compara asta cu elefantul care, scăldându-se într-o mare, face valuri mari, dar atunci când intră în Gange, nu tulbură deloc cursul fluviului. Este adevărat că practica intensifică şi accelerează evoluția; cei care cred în reîncarnare afirmă că ea ne permite să trăim zece vieți în una singură şi că nu este întotdeauna uşor. Când ne apropiem de o experiență cheie, pot apărea emoții, la modul intens, ca valurile unui fluviu în apropierea oceanului.

Un practicant matur, mai puțin perturbat de propriile emoții, va fi mult mai perturbat de emoțiile altora: într-adevăr, el va atrage transferul lor pozitiv, deoarece oamenii, crezând că şi-a atins aproape scopul, îl vor căuta pentru un sprijin spiritual. Este mult mai bine pentru practică să evităm în a ne angaja într-o relație de ajutor personalizat şi pe termen lung; dacă, în pofida oricăror încercări, nu putem evita anumite transferuri pozitive, ar fi optim să facem rugăciunea pe care Tukaram, mistic indian din secolul al XVII-lea, o adresa lui Dumnezeu cu umorul umilinței: „Doamne, ei cred că sunt realizat; acum, e rândul Tău să faci în aşa fel, încât să devin cu adevărat împlinit într-o zi."

Conflictele emoționale, şi mai ales conflictul eului nostru superior cu emoțiile pe care trebuie să le coordoneze, nu reprezintă o luptă absurdă şi nedefinită ca atacurile lui Don Quijote asupra morilor de vânt. Cei care ne-au precedat pe calea spirituală ne arată, prin exemplul lor, că astfel de conflicte au un sfârşit şi că vine un moment în care ne înălțăm capul şi conştientizăm că nu suntem eroul romanului, ci cititorii lui. Suntem deci liberi să închidem cartea sau să o recitim, dar de data aceasta cu un surâs pe buze.

Ca o concluzie asupra acestor reflecții pe marginea emoțiilor, şi în special asupra emoțiilor în practica spirituală, aş dori să menționez faptul că nu putem rămâne constant în vârful unei emoții mistice, cu atât mai mult în cel al unei emoții obişnuite. Stabilitatea nu rezidă în emoție, ci în conştiința de bază: dacă aceasta nu ar fi existat, trebuia inventată.

Omul obişnuit are o amabilitate fără compasiune; înțeleptul – o compasiune fără complezență.

Viața politică şi viața emoțională au trăsături comune conform vechiului proverb roman: Drumul de la Capitoliu la stânca Tarpeiană este scurt.

Animalul fuge sau atacă; meditantul, nemişcat, observă.

Prin natura emoţiilor există suişuri şi coborâşuri: de ce nu puteţi să vă împiedicaţi în a vă întoarce fără încetare la târgul emoţiilor, deoarece ştiţi dinainte că nu veţi găsi aici decât o singură atracţie: toboganele?

Un semn lingvistic evocând Unitatea dincolo de contrarii: nu se spune «teribil de fericit» şi «foarte nefericit». Dacă acest adjectiv *«teribil de» poate fi în acelaşi timp fericit şi nefericit, asta nu înseamnă că el se află dincolo?*

Dacă încă suntem câtuşi de puţin victimă a dispoziţiilor noastre schimbătoare, cum am putea spera să facem experienţa marii Imobilităţi?

Impulsivul *are în comun cu misticul faptul că el vrea totul repede; probabil din cauza asta cel mai bun remediu pentru impulsivitatea inerentă a omului rămâne experienţa mistică.*

A ceda unei explozii emoţionale-pasionale constă în a ne transpune într-o «stare frumoasă», care, de fapt, nu e atât de frumoasă.

A medita înseamnă a descoperi Starea Frumoasă.

Dificultatea de a fi umani este accea că nu putem înţelege limbajul realului, cuvântul prezentului, fără să căutăm de fiecare dată în dicţionar emoţii trecute; iar trecutul nu este *niciodată simplu.*

În ceea ce-*l priveşte pe practicant, acesta se află deopotrivă în toate timpurile şi în niciunul: îşi conjugă meditaţia la prezent, reprezentând pentru el timpul perfect prin excelenţă; sau îşi aminteşte de Divin într-*un prezent continuu atât de perfect, încât devine cvasi mai mult ca *perfect.*

Putem reduce cuplul dorinţă-teamă fie la dorinţă, deoarece teama este dorinţa de a evita, fie la teamă, întrucât dorinţa este teama de a lipsi. Aşadar, de ce majoritatea oamenilor speră încă să găsească o dorinţă fără teamă? Nu îşi dau seama că aleargă după umbra lor sau că încearcă să escaladeze un nor?

Omul obişnuit îşi percepe senzaţiile şi emoţiile ca şocul produs de nişte bucăţi mari de grindină asupra pielii; meditantul, în schimb, *le consideră nişte fulgi de zăpadă purtaţi de vânt.*

Trebuie să nu avem încredere în sentimentele excesive, cum ar fi o compasiune de nestăvilit sau ca o furie aşa-zis justă, deoarece ne pun «în afara sinelui»; iar scopul oricărei meditaţii este tocmai de a *fi în sine: în sensul dublu de a rămâne în noi înşine şi de «a fi» în acestă calitate.*

«Eu cred că tu crezi că eu cred că tu...» Şi ei numesc asta dragoste! Pe când o dragoste fără reflecţie?

Dacă nu învăţăm să ne orientăm emoţile spre Dumnezeu, ele riscă să rămână izolate la modul diabolic în personal, pentru a nu spune izolate în diavol...

Paradox: dacă avem convingerea că relațiile noastre sunt reale, ele au toate şansele să fie nişte proiecții; dimpotrivă, dacă observăm zi după zi că ele sunt nişte proiecții, atunci au o anumită şansă să devină reale.

Nişte relații trăite la nivelul pur personal, mai exact cel al ego-ului, nu sunt niciodată simple. Dacă unii o cred înseamnă că s-au obişnuit atât de mult cu complicația, încât nici nu-şi mai pot imagina ce reprezintă simplitatea.

Forța dragostei dintre un bărbat şi o femeie, şi chiar aceea a relației dintre maestru şi discipol, provine din faptul că, pe o durată mare de timp, e mult mai uşor să intrăm în raport cu Sinele în celălalt decât cu Sinele din noi înşine.

Cei care nu pot vedea dincolo de cuplul emoțional-relațional se află în situația puțin dorită a bebeluşului care primeşte o palmă de la mama sa şi nu poate striga altceva decât «Mamă, Mamă!»...

Este uimitor faptul că fără sarea disputelor şi zahărul reconcilierilor, majoritatea estimează că bucătăria relațională nu are niciun gust.

Se zice că e mai bine să ne spălăm rufele murdare în familie decât în piața publică; dar atunci când ne-am dat seama că familia era o piață publică în miniatură, am decis să le spălăm în interiorul nostru. Abia atunci am devenit copți pentru meditație.

Formele cele mai primitive ale vieții, amoebele de exemplu, sunt bazate pe fagocitoză: se înghit unele pe altele; formele cele mai primitive ale dragostei, de asemenea. Rămâne la latitudinea amanților de a deveni amoebe sau prieteni.

Mentalul îşi găseşte cu adevărat locul atunci când experimentăm dincolo de mental. Iar relația îşi găseşte adevăratul echilibru atunci când experimentăm dincolo de relație.

Stabilitatea reală a cuplului se află dincolo de perechile opuse: atracție/dezgust, dragoste/ură, răbdare/furie etc. De obicei se zice: «uniți la bine şi la rău», dar nu am auzit niciodată spunându-se: «uniți dincolo de bine şi de rău».

Atunci când căutăm femeia ideală, nu mai vedem cu adevărat în ea o altă persoană, dar avem impresia că face parte din noi înşine, că nu mai există două entități separate, Unul şi Celălalt, ci că ambele sunt acelaşi lucru: Unul, adică Dumnezeu; iar Dumnezeu nu reprezintă, oare, sursa şi scopul dragostei?

*Emoțiile înțeleptului sunt disimulate cu onestitate pentru a răspunde dorinței anturajului; fapt ce poate fi asemănat cu un profesionist versat, care se plânge fără motive: atunci când vizitatorii au plecat, emoțiile lui se risipesc ca pata de culoare din apa unui râu, ce se limpezeşte după ce scăldătorii au ieşit pe mal.*178[178]

Asociem automat relația cu mişcarea; dar aş avea tendința să afirm că relația reală, fie că se referă la cea dintre Dumnezeu şi om, fie la cea dintre maestru şi discipol ori dintre bărbat şi femeie, este o stare de repaos, de calm; cu precizarea că reprezintă mai exact o stare de linişte a unuia prin celălalt şi invers.

Senzațiile, emoțiile au un interior, o suprafață şi un exterior. Omul obişnuit nu percepe decât interiorul, meditantul percepe suprafața şi o deschide spre exterior.

Pentru a medita bine, trebuie să fim «în apele noastre» Asta înseamnă că a medita este ca şi cum ne-am aşeza la masă pentru a ne mânca pe noi înşine? De ce nu? Ar merita s-o facem din pură curiozitate: ar fi amuzant să ştim ce rămâne după ce ne-am mâncat pe noi înşine...

Cel care face cel mai mult rău religiilor nu este ateismul, ci integrismul.

Prostie sacră, sacră prostie.

Este mistic cel care experimentează o uniune interioară sensibilă, dar non-senzuală, şi care ştie cum să facă să dureze extazul, această fuziune imobilă.

Cel care reuşeşte uniunea masculinului cu femininul în interior este complet, deci împlinit. El devine soțul fiecăreia şi soția fiecăruia: şi totuşi, el rămâne complet singur, complet liber.

A ne exprima pe durata unei psihoterapii sau a unei confesiuni nu este decât un început; într-adevăr, suntem singurii care ne putem cunoaşte întreg mentalul, toată memoria, şi deci doar printr-o viziune clară şi directă asupra lumii interioare, care scapă cuvintelor, putem obține o confesiune completă, o iertare absolută a păcatelor.

Este cu adevărat singur, este cu adevărat călugăr cel care a părăsit mulțimea de gânduri, familia ataşamentelor şi – de ce să n-o spunem? – haremul emoțiilor: pentru a fi liniştit, iar în cele din urmă pentru a fi.

Omul obişnuit verbalizează cu alții trimițându-le «puseuri emoționale». Înțeleptul îşi transmite înțelepciunea trimițând puseuri de imobilitate.

Unii psihologi se aşteaptă să găsească Sinele în sinuozitatea unui vis frumos, dar Sinele nu este un vis, ci o Trezire, şi cum putem să îl atingem dacă nu prin treziri din ce în ce mai trezite?

O învățătură secretă din Yoga ar putea fi enunțată astfel: Fericit cel care atinge malurile ne-fericii, deoarece va fi Dumnezeu.

7.

EGO

La început tot acest univers era

Atman*, Sinele sub formă de* Purusha – *de Persoană.*

Privind în jurul sinelui, el nu vede nimic altceva

decât sine.

El spune în primul rând: «Eu sunt.»

De aici numele «Eu».

Brihad Aranyaka Upanişade, 1-4-1

Ego-ul este funcţionarea psihismului care ne permite să spunem „eu”. Are o funcţie centrală şi trebuie depăşit conform învăţăturilor tradiţiilor spirituale. Preoţii greci vedeau în iubirea de sine, afecţiunea faţă de ego, baza comună a dificultăţilor întâmpinate în evoluţia interioară.

Nu voi dezvolta în detaliu cadrul general al comparaţiei dintre psihologia occidentală şi orientală, deja abordat în Introducere (*cf.* „De la Sine la Sine”), cu atât mai puţin diferitele concepţii referitoare la ego ale diverselor şcoli de filosofie indiană. Ca atare, vom depăşi proiectul acestui studiu, în orice caz, general179[179].

Am putea afirma despre ego ceea ce se spune despre bani: este un bun servitor, dar un stăpân rău. E ca şoferul unei maşini de lux, care are tendinţa să-şi uite proprietarul pe bancheta din spate şi să se creadă stăpân. A ne dezidentifica de mental nu înseamnă a-l face complet inutilizabil, ci a-l lăsa să funcţioneze doar atunci când este necesar. În acest moment, putem spune că mentalul funcţionează fără ego.

Psihanaliza prezintă ego-ul sub aspectul său defensiv: tras într-o parte şi în alta de Aceasta (instanţă psihică în care se situează pulsiunile şi refularea) şi Supraeu, rolul său principal este de a acţiona mecanisme de alarmă. O altă definiţie a ego-ului mi se pare interesantă: „Ego-ul reprezintă suma totală a tuturor legăturilor noastre de afecţiune.” Psihologii occidentali, care merg până la capăt cu reflecţia lor, vor fi de acord cu ideea conform căreia culpabilitatea, teama, sentimentul de inferioritate nu sunt nişte calităţi accidentale ale ego-ului, ci că ele fac parte din structura sa însăşi. Ego-ul este divizat în toate felurile; trebuie să trecem de la impresia superficială de unitate personală la experienţa unei reale unităţi dincolo de persoană. Încrederea în această unitate superioară ne va permite să reorganizăm fragmentele ego-ului, la fel cum aşchiile metalice, atunci când sunt polarizate într-un câmp magnetic, se organizează urmând noi linii de forţă. Un individ care înţelege coerenţa din spatele haosului obişnuit al ego-ului îşi vede capacităţile schimbându-se radical.

Ştiinţele umane ne-au învăţat că nu putem studia bine un fenomen, decât replasându-l în contextul său, că nu vom putea înţelege bine o formă, decât observând-o în ansamblu. Pentru

gândirea indiană, ego-ul, eul, nu poate fi corect studiat, decât în raport cu acest ansamblu care este Sinele. Nisargadatta Maharaj exprima acest lucru în cuvinte foarte simple: „Mergeți pe marginea unui bazin gigantic, umpleți un pahar mic cu apă şi ziceți: «Sunt eu.»”

Ego-ul reprezintă deopotrivă o chestiune teroretică de psihologie comparată şi o problemă eminamente practică pentru aspirantul spiritual, care ar vrea să ajungă dincolo, fără să ştie prea bine cum. Maximele de la sfârşitul acestui capitol vor încerca să ofere câteva sugestii în acest sens. Înainte de a vorbi despre ego-ul în Orient şi în Occident, aş dori să remarc că a depăşi ego-ul nu este important, pur şi simplu, doar pentru o bună sănătate psihică, dar şi pentru corp. Cei pe care cardiologii îi încadrează în cadrul personalităților de tip A au un profil tipic de hipertrofie a ego-ului şi mor tineri. O mărturie în acest sens este studiul citat de Hélène Barrère, psiholog, gerontolog şi fondatoarea asociației „Yoga şi psihologie”: „Larry Scherwitz, psiholog la Universitatea din California, a înregistrat conversațiile din cadrul unui lot compus din peste cinci sute de oameni, dintre care un sfert prezenta maladii cardiace. Restul afişa o sănătate bună. Ascultând înregistrările, el a numărat de câte ori utiliza fiecare cuvintele «eu», «eu însumi», «al meu». Comparând rezultatele grupelor de subiecți normali cu cele din grupele bolnavilor cardiaci, Scherwitz a observat că bolnavii foloseau mai mult cuvintele respective. În plus, prin supravegherea acestor subiecți timp de câțiva ani, el a descoperit următorul fapt: cu cât un om vorbea mai mult despre el însuşi, cu atât avea şanse sporite să facă un infarct. Antidotul”, a concluzionat autorul, „era de a se arăta mai generos şi mai respectuos față de semeni, mai puțin egocentric.”180[180] Ceea ce constituie primul pas pe un drum lung pentru a uita ego-ul, care are rădăcini mai profunde decât egoismul în sensul moral al termenului: Tané Ikani, cea mai în vârstă femeie din Japonia, a declarat în ziua aniversării celor 116 ani ai săi că se gândea că o să aibă o viață lungă, deoarece nu fusese niciodată egoistă şi îşi încredințase în întregime naturii îngrijirea vieții ei181[181].

Ego-ul în Occident: Narcis şi personalismul

Există o nuanță între ego şi persoană, ego-ul fiind mai limitat, adesea cu un sens peiorativ, iar persoana corespunzând unui aspect mai pozitiv (a se vedea, de exemplu, noțiunea demnitate a persoanei omeneşti). Acestea fiind spuse, cele două rămân foarte apropiate şi au aceeaşi bază. Creştinismul, ca şi psihologia curentă, folosesc noțiunea „nucleu dur” al persoanei, capabilă să reziste presiunilor exterioare cu orice preț şi de a se afirma individual. Această noțiune referitoare la persoană s-a dezvoltat odată cu personalismul în anii ’30, într-o perioadă în care individul era amenințat de avântul totalitarismelor şi printr-o psihologie reductoare. Am vorbit despre persoană într-un text oferind o vedere de ansamblu asupra raportului dintre non-dualism şi creştinism182[182]. Am putea zice, pe scurt, că totalitarismele şi psihologiile reducționiste „ies” din persoană prin partea de jos, în timp ce mistica şi psihologia tradițională din Orient ies prin partea de sus, merg dincolo. Constituirea ca persoană este necesară pentru copil şi adolescent. A învăța să respecți persoana celuilalt e important la

adultul tânăr pentru a echilibra impulsul primar al dorinței fizice din cadrul cuplului. A merge dincolo de persoană constituie o necesitate pentru cel care a atins un nivel de maturizare interioară.

Mitul lui Narcis183[183] este interpretat adesea la modul simplist: „Nu te ocupa prea mult de tine însuți, altfel riști să ai neplăceri.” Dar mai mult decât asta, putem recunoaşte aici o evocare a unui itinerariu complet de meditație, mai ales dacă ne referim la calea Cunoaşterii. Corpul lui Narcis reprezintă ego-ul legat de identificarea cu corpul fizic. La început, Ovidius îl descrie frumos ca fildeşul: este stadiul lui Narcis preadolescentin şi centrat complet asupra lui însuşi, deci *rece* ca fildeşul. Apoi, el se îndrăgosteşte de nimfa Echo, dar aceasta, în loc să se ofere fizic, îşi părăseşte corpul şi nu-i trimite decât propriile cuvinte şi gânduri: fapt ce subliniază într-un mod foarte clar caracterul ultim iluzoriu şi proiectiv al dragostei fizice, care adaugă la identificarea cu propriul său corp, identificarea cu corpul celuilalt; în loc să obțină ceea ce dorea, s-a văzut confruntat cu propriile lui proiecții mentale. Acest fapt îl determină pe Narcis să-şi pună întrebări, să revină la el însuşi şi să se dedubleze în observator şi în obiect de observare, ceea ce constituie fundamentul însuşi al căii Cunoaşterii. Acest proces conduce la separarea corpului, mai precis de ego-ul bazat pe identificarea cu corpul. Pe urmă, Ovidius povesteşte că Narcis continuă să-şi observe propria imagine în apele Styxului, fluviul subteran din regatul morților. În locul corpului său rămâne o narcisă, cu petale albe şi parfumate, pe care o găsesc în cele din urmă prietenii lui Narcis184[184]. Astfel, meditantul care abandonează identificarea cu corpul continuă să observe fluviul de conştiență în înseşi profunzimile lui. Corpul pe care-l văd cei care-l întâlnesc nu este aici decât cauza compasiunii sale pentru alții. Această compasiune, simbolizată de floarea numită narcisă, exprimă puritatea sa şi îşi răspândeşte parfumul pentru oricine trece pe acolo.

Reducând conştiința aflată deasupra ego-ului, aşa cum face o anumită psihologie, la supraeu constituie o eroare evidentă, chiar fără să luăm în calcul spiritualitatea. Cum am putea explica doar cu ajutorul supraeului intuiția poetică, artistică sau chiar, pur şi simplu, intelectuală? La fel, nu putem confunda Eul (sau „Id” din psihanaliză) şi Sinele: asta ar însemna să identificăm benzina care face să meargă maşina cu proprietarul maşinii respective. Ego-ul, bazat pe forțele instinctuale ale naturii, nu e iremediabil opus culturii: este o dualitate care, la fel ca toate dualitățile, trebuie să fie transcendată. Acestea fiind spuse, putem găsi totuşi în psihanaliză o sugestie referitoare la o stare fără ego, atunci când libidoul a dezinvestit fixațiile orale, anale şi genitale şi este liber. În acest moment, se poate dezvolta o adevărată conştiență existențială. Jung şi Christophe Colomb au în comun faptul că au găsit amândoi ceva important, dar s-au înşelat în privința naturii sale. Christophe Colomb credea că a ajuns în India, dar era vorba de America; Jung credea că a găsit Sinele în sensul indian al termenului, scopul evoluției interioare, însă s-a lăsat prins în capcanele determinismelor inconştientului şi nu a fost deloc capabil să se stabilizeze în supraconştiență.

Psihologia occidentală acordă un mare interes complexelor de inferioritate etc., care pot dezvolta ego-ul, dar Orientul spune că ego-ul în sine reprezintă un complex, un dublu complex

am putea zice, deoarece e amestecat deopotrivă în el însuşi şi cu corpul, în măsura în care el se identifică deci cu acesta. În evoluție, paleocortexul a fost inclus şi reglat de neocortex; la fel, în evoluția interioară, ego-ul nostru trebuie inclus şi reglat de Sine.

Aşa cum spunea Martine Quentric-Séguy, un psihoterapeut care a trăit douăzeci de ani în Asia: „O diferență pe care o văd între budhism şi psihoterapie e aceea că ultima ne eliberează de celălalt ca fiind pseudo-responsabil de noi şi de viețile noastre, în timp ce budhismul ne eliberează în cele din urmă de ideea de «eu», cel care «acționează».”185[185] Adevărata terapie are un efect „impersonalizant” în sensul bun al cuvântului: desigur, există victime, dar niciun vinovat.

În afara câmpului psihologiei, mari spirite ca Einstein aveau o idee clară în privința necesității depăşirii ego-ului: „Valoarea adevărată a ființei omeneşti depinde mai întâi de măsura şi de sensul în care a atins o eliberare de ego.”186[186]

Absența ego-ului în Orient: lipsă de personalitate puternică

O distincție importantă pe care o putem face pentru a înțelege gândirea indiană referitoare la ego constă în a diferenția ego-ul sattvic de absența ego-ului. Trebuie ca aspirantul spiritual să transforme mai întâi ego-ul tamasic (lene etc.) în ego rajasic (capacitate de muncă, dar şi afecțiune şi furie), apoi sattvic (puritate, lumină etc.). Apoi, putem doar spera într-o reală absență a ego-ului. Putem remarca necesitatea constituirii unui ego sattvic în sfatul oferit de *Bhagavad Gita*: „Doar prin sinele însuşi trebuie să ne înălțăm noi înşine” (VI, 5). În societatea indiană, decizia de a intra în viața monahală *(sannyas)*, de a părăsi tot pentru Dumenzeu în pofida unei opoziții frecvente a anturajului, reprezintă o manifestare a ego-ului sattvic, care nu are legătură cu individuația jungiană. Acest fapt nu împiedică decât într-o ultimă instanță persoana, ego-ul, ele neputând fi niciodată libere, deoarece tocmai de persoană şi de ego trebuie să ne eliberăm. Pentru a exprima mai clar aceste aspecte, înțelepții preferă să vorbească despre ei la modul impersonal. Ramakrishna zicea „aici” desemnându-se pe el însuşi, Ramdas vorbea de „Ramdsas” ca şi cum era vorba de altcineva, iar Ma Anandamayi spunea „acest corp”.

Vom prezenta în continuare succesiv ego-ul sattvic şi absența ego-ului.

Ego-ul sattvic

Pentru gândirea orientală, conştiința nu este prinsă în capcană de ego decât temporar. Va sosi un moment în care ea va fi din nou liberă, dacă nu în această viață, atunci cel puțin într-una ulterioară. Viața psihică e divizată în patru funcții: *manas,* care corespunde mentalului senzorio-motor şi automat, *chitta*, corespunzătoare memoriei şi inconştientului, *buddhi,* reprezentând intuiția ce ne permite să luăm decizii (din punct de vedere intelectual, moral sau absolut), şi, în sfârşit, *ahamkar* sau *ahamkarah,* pe care l-am putea traduce literal prin „ceea ce face «eu»”. Astfel, în acelaşi cuvânt, *ahamkar* evocă mai degrabă un obiect fabricat (ego-ul fals) decât o

entitate simplă şi absolută. Ceea ce trebuie bine înțeles e că psihologia spirituală indiană nu acordă prea mare interes conținuturilor funcțiilor *manas* sau *ahamkar*, dar încearcă mai curând să dezlege *budhi* prinsă în primele două ca într-o plasă.

Mecanismul de apărare cel mai obişnuit este atât de evident, încât psihologii nu s-au gândit să-l menționeze ca atare: e vorba despre dispersie, distragere *(vikshepta)*. (Vom discuta despre aceasta în detaliu în capitolul referitor la atenție.) Este interesant de remarcat similitudinea dintre cuvintele sanscrite *chitta*, memoria, şi *chinta*, grija, neliniştea: ideea că problemele vin din trecut era deja implicită în vocabularul sanscrit, unul dintre cele mai apropiate de sursa indo-europeană. Putem nota, de asemenea, în hindusă dublul sens al termenului *sotch*: gândire şi anxietate.

Pentru a trage o concluzie pe marginea acestor reflecții despre ego-ul sattvic, putem afirma că a renunța la ego-ul nostru nu înseamnă să devenim sclavul ego-ului altora. Ma Anandamayi o spune clar: „Faceți imposibilul pentru a nu cădea niciodată sub influența cuiva. Pentru a rămâne stabili, calmi, profund serioşi, eroici şi cu personalitatea integră, pură şi sănătoasă, centrați-vă pe Dumnezeu."187[187]

Absența ego-ului

Absența ego-ului nu constituie apanajul Indiei: găsim în textele taoiste expresii cum ar fi „a merge ca o barcă goală", „a gândi fără cap", „a ne vomita inteligența". Cuvântul *atma* în sanscrită este interesant, deoarece, cum nu există majuscule în sistemul de scriere devanagari, poate semnifica deopotrivă „sinele însuşi", adică aproape ego-ul, şi Sinele, mai exact non-ego-ul. Pe când mă gândeam că era un semn al caracterului confuz al filosofiei din India, am conştientizat apoi că această semnificație vagă reda, de fapt, conturul imprecis al realității, în măsura în care suntem în evoluție într-un du-te vino continuu de la ego spre non-ego.

Există patru idolatrii ultime: corpul; sinele însuşi considerat drept persoană, adică ego-ul; maestru spiritual, estimat a fi un personaj fizic; şi Divinul, apreciat ca o persoană metafizică. Atunci când ne dezidentificăm *real* de corp, celelalte trei idolatrii dispar de la sine; înainte de asta, ele păstrează o realitate la nivelul lor. Identificarea cu corpul este profund înrădăcinată, chiar şi în limbaj: nu spunem, oare, în engleză *somebody* pentru a desemna o persoană, adică „un corp"? Moartea ego-ului apare, conform mărturiei misticilor care au trăit-o, mai teribilă decât moartea fizică. Totuşi, ea este în acelaşi timp subiectul unei manifestări de bucurie. Nisargadatta o compară cu bucuria resimțită atunci când, după ce credem că un prieten a murit într-un teribil accident de tren, ne dăm seama în cele din urmă că nu a luat acel tren188[188]. Ego-ul şi permanența reprezintă două noțiuni care se susțin reciproc ca doi infirmi: dacă o suprimăm pe una, cealaltă se prăbuşeşete; dacă ne centrăm pe instabilitate, ego-ul dispare. Pentru a continua cu Nisargadatta: „Reluați cu vigoare fiecare acțiune până la motivația sa egoistă şi priviți cu insistență această motivație până când se dizolvă."189[189] Însă nu doar

motivația dispare, ci şi „pielea ego-ului" dacă putem spune aşa: „În pace şi în linişte pielea eului dispare, interiorul şi exteriorul devin unul singur. Practica reală este fără efort."190[190] Rezultatul acestui proces reprezintă o lipsă de teamă fundamentală, aşa cum zicea Nisargadatta vizitatorilor lui: „Lumea voastră e ceva străin şi vă e frică de acest ceva. Lumea mea este în mine însumi, sunt deci acasă."191[191]

Ego-ul în discuție: perspective recente

ale psihologiei occidentale

Cercetările efectuate asupra conştiinței au fost multă vreme evitate de ştiințele cognitive. Frnacisco Varela, specialist în acest domeniu, a studiat într-o lucrare recentă, *L'inscription corporelle de l'esprit*, în ce mod ştiințele sunt în favoarea unei absențe a ego-ului. Fiind un prieten al lui Dalai-Lama, el stabileşte un raport între aceste concepții şi calea de Mijloc sau Şcoala *Madhyamika*192[192]. El insistă asupra faptului că non-substanțialitatea lumii poate fi însoțită de dezvoltarea unei etici planetare şi arată în special cum nihilismul anunitor oameni de ştiință sau amatori ai deconstrucției e considerat ca un refuz al obiectivismului anterior şi nu reuşeşte deci să depăşească dualitatea obiectivism / nihilism aşa cum sfătuieşte budhismul, ca de exemplu înțeleptul Saraha (secolul al IX-lea d.Hr.), pe care-l citează la începutul lucrării sale: „Cei care cred în substanțialitate nu sunt decât nişte boi; cei care cred în vacuitate sunt încă şi mai rău de atât."193[193]

O altă noțiune recentă de psihologie, care pune serios în discuție fundamentele unui ego stabil, este „subpersonalitatea". Se vorbeşte, de asemenea, de „personalități multiple" sau de „stări ale ego-ului"194[194]. Aş dori să precizez aceste noțiuni: o subpersonalitate constituie o stare semi-autonomă şi semi-permanentă a personalității capabile să acționeze ca o persoană. O subpersonalitate nu reprezintă un „lucru", ci un flux de energie. Trecând în revistă diversele curente ale psihologiei actuale, Rowan a găsit douăzeci şi cinci de nume diferite pentru a desemna fenomenul în speță: persoanele introiectate, rolurile, *animus, anima* (Jung) etc.195[195]

Fenomenele extreme corespund disocierii schizofrenice, mitomaniei, isteriei şi acestui grup nosolgic numit „psihoză isterică". Dar formele mascate de subpersonalitate sunt foarte frecvente; ele pot fi manifestate clar, de exemplu, sub hipnoză. Subpersonalitățile nu sunt într-

un număr nedefinit. Rowan enumără câteva dintre cele mai frecvente: „ (...) protectorul, criticul, perfecționsitul, activistul, cel avid de putere, seducătorul, copilul interior şi, desigur, tatăl bun sau rău ori mama bună sau rea.”196[196] Terapeutul devine un fel de diplomat al unui guvern federal, care încearcă să stabilească nişte acorduri între diferitele provincii ale țării, sau un şef de orchestră, care armonizează instrumentele între ele.

Subpersonalitățile în cauză reprezintă mai degrabă nişte forțe decât nişte personalități, dar le putem vorbi, dialoga cu ele. În primul rând, apariția lor regulată şi neaşteptată ne permite să înțelegem majoritatea schimbărilor de comportament în privința unui individ.

Copilul s-a obişnuit să se disocieze atunci când este confruntat cu suferințe sau cu traume pe care nu le poate integra, deoarece nu le înțelege; ar putea fi vorba, de exemplu, de abuzuri sexuale. Această disociere de urgență devine inadaptată atunci când se prelungeşte pe o durată mare de vreme. O formă benignă de subpersonalitate se manifestă în dialogul copilului cu un camarad imaginar de joacă.

Pentru a încheia această reflecție, putem menționa studiul interesant realizat de Hughes197[197], care a comparat un grup în cadrul căruia pacienții sufereau de disociere patologică cu un grup de „channels” (persoane care cred că sunt în unele momente nişte canale de transmitere cu o forță superioară). În cazul primului grup, pacienții suferiseră traume în copilărie, prezentau depresii, o tendință schizoidă, o compulsie în privința fenomenelor de disociere, fără legătură cu mişcarea socioculturală care e channelismul. Dimpotrivă, în cadrul celui de-al doilea grup, „channel-ii” erau capabili să dețină controlul în ceea ce li se întâmpla şi în privința capacității lor de „a comunica”. În plus, nu prezentau un trecut patologic şi aveau mai multe experiențe parapsihice decât pacienții primului grup, cât şi decât cei ai unui grup echivalent de vindecători non-channels. Nu putem deci considera „channelism-ul” ca o patologie, chiar dacă nu e lipsit de riscuri din punct de vedere spiritual.

Persoana este mai mult decât o mască (latină: *persona*), mai exact o serie întreagă de măşti. O modalitate practică de a medita constă în a ne privi fața din interior, adică nu numai fața construită pentru a dialoga cu ceilalți, dar şi cea realaxată, naturală, „fața pe care o avem înainte de naştere”, pentru a parafraza formularea unei istorisiri scurte koan198[198] Zen.

Am menționat mai sus că viziunea obişnuită a ego-ului este cea a unui „nucleu dur” în străfundul nostru. Dacă reuşim să provocăm fisiunea în acest nucleu, vom ajnge să degajăm o energie considerabilă pentru evoluția interioară, analogă energiei de fisiune a atomului. Instinctul de conservare, care asigură coeziunea ego-ului, corespunde interacțiunilor puternice dintre compuşii nucleului. În raport cu acest instinct, sexualitatea, care asigură soclul realțiilor dintre indivizi, constituie o interacțiune slabă, analogă câmpurilor electromagnetice, ce permit

atomilor să se regrupeze în molecule, sau câmpurilor gravitaționale, permițând stelelor să re regrupeze în galaxii.

În psihologie e criticat, de obicei, ego-ul ideal ca fiind o sursă de iluzii în privința sinelui însuşi. Şi e adevărat, deoarece adevăratul ideal reprezintă absența ego-ului. Acestea fiind spuse, în practică avem nevoie de un ideal al ego-ului; trebuie să fie precum cel botezat „iepurele" din fața unui alergător care se antrenează: nici prea aproape, întrucât alergătorul riscă să-şi încetinească ritmul, nici prea departe, deoarece riscă să se descurajeze. După ce am urmărit acest ideal al ego-ului mult timp, avem o şansă să atingem în mod real idealul aflat dincolo de ego, adică Eliberarea.

Psihologia occidentală, bazată pe sensul obişnuit, are o viziune superficială despre indivizii separați ca nişte insule. Dimpotrivă, psihologia tradițională ştie că există un soclu comun, care uneşte aceste insule. Ego-ul are funcția sa specifică în psihism; dar atunci când el se atrofiază, poate deveni ca o tumoare relativ malignă. A medita înseamnă a încerca să fim mai vicleni decât tumoarea... Oricum, trebuie să ştim că ego-ul în sine este incurabil: cel mai bine ar fi să ne dezidentificăm de el direct. În acest moment, atingem ceea ce *Gita* descrie a fi ca o stare de stabilitate „în şi prin noi înşine" sau „în Sine prin Sine".

Această experiență de unitate cu ceilalți reprezintă fundamentul adevăratei compasiuni. Putem deveni astfel discipoli ai acestui copil de trei ani, care îi zicea mamei sale: „Te iubesc."

Înțeleptul zice: «Sunt acesta sau acela.»

Sinele spune: «Sunt.»

Oricât de serios ar fi, Sinele surâde vâzând jocul eului.

A dori să vindecăm ego-ul cu ajutorul ego-ului e ca şi cum am încerca să ne ridicăm trâgând de şireturile de la pantofi.

Ego-ul predicătorului sau al scriitorului spiritual este cel mai dificil de identificat, deoarece se refugiază constant în spatele ideilor frumoase ca un şoarece sub mobilă. El este prizonierul rețelei reflecțiilor şi a teoriilor ca pasărea în plasa păsărarului.

La ce serveşte să fim post-darwinieni, post-freudieni, post-creştini sau chiar post-modernişti dacă nu suntem «post-noi-înşine»?...

Atunci când un pacient se simte atins de o maladie mortală, aleargă disperat de la un terapeut la altul, oricare ar fi, pentru a încerca să-şi salveze pielea.

Atunci când practicantul simte că meditația începe să-i distrugă ego-ul, aleargă disperat de la un maestru la altul pentru a-şi salva ataşamentele. El încearcă, de fapt, să fugă de adevăratul maestru spiritual.

Întoarcerea în sine este posibilă rar; doar întoarcerea în Sine e adevărată.

Progresul decisiv: să ne golim atât de bine de ego, încât să devenim prea plini de Vacuitate.

Ego-ul este un corset fals: rigiditatea pe care o asigură nu e solidă decât în aparenţă. În plus, muşchii sunt atrofiaţi.

Să fim autosuficienţi deoarece suntem plini de ego este cel mai rău; să fim autosuficienţi deoarece suntem plini de Sine e cel mai bine.

Relaţiile ajută ego-ul copilului să se dezvolte, dar ele îl atenuează pe cel al adultului. În ceea ce priveşte absenţa relaţiilor, aceasta este utilă pentru cel care se reculege în sine, deoarece îi permite să pună în repaos ego-ul relaţional până când acesta devine aproape transparent.

Am căutat mult, dar am ajuns până la urmă la o psihologie simplă, pe care v-o ofer: ego-ul este întotdeana nefericit, Sinele e întotdeauna fericit.

Toate atitudinile noastre exagerate, chiar excesive, nu sunt decât nişte excese de dincolo de ego. De eliminat fără întârziere.

Soluţia fundamentală a nenumăratelor probleme de relaţionare constă în a ne întrerupe net relaţia cu ego-ul. Restul ne va fi oferit în plus.

La fel cum după o cină resimţim cu adevărat gustul mâncării, tot aşa abia după ce am atins în meditaţie Impersonalul, apreciem cu adevărat gustul personalului.

Meditantul ştie din experienţă că întoarcerea la sine nu este cu adevărat calmă: dar care alt drum e posibil pentru a ajunge la pacea din sine, al cărei alt nume e Sinele?

Personalul este un cuib fragil, a cărui vocaţie principală e de a adăposti oul Impersonalului.

Cel mai bine ar fi să ne considerăm ego-ul ca un copil care trebuie educat. Într-adevăr, la ce ar servi să-l considerăm ca un inamic mortal şi să afirmăm «el sau eu», atunci când mai exact «el» este «eu»?

La început, meditantul este plin de sine; apoi, el e gol de el însuşi, adică plin fără el însuşi; în sfârşit, gol şi plin sunt stări trecătoare, doar meditaţia rămâne.

Dacă ne concentrăm cu perseverenţă asupra zonei «superioare» a corpului, cea mai subtilă a Persoanei divine, Impersonalul se va revela singur.

«Tu şi eu suntem unul» spun cei îndrăgostiţi; dar aţi auzit vreodată o voce persistentă, care să adauge şoptit: «Care?»

Există unele asemănări între jocul Go şi ego: încercăm constant să-l încercuim, să-l sufocăm pe celălalt: cine va şti să curme acest supliciu chinezesc?...

Ființa lepădată de ego riscă să trezească dorința spirituală, la fel cum cel fără veșminte va risca să trezească dorința senzuală. Trebuie să fim prudenți: s-ar putea foarte bine ca Autoritatea centrală să o urmărească pentru «atentat la pudoare laică»...

O revelație este un joc de ping-pong: ne focalizăm atenția asupra schimbului de pase sau asupra paletelor, a mea și a lui; dar cine se gândește la «El», în fața acestei mese prin intermediul căreia e posibil jocul?

Se zice uneori că meditația reprezintă o regresiune în serviciul ego-ului. Nu trebuie să aveți încredere nici măcar ziua în care va avea loc o revoluție la palat, când servitorul l-ar putea detrona pe regele ego și să domnească astfel în locul său.

Doi indivizi angajați într-o relație personală oscilează constant între prea aproape și prea departe. Impersonalul, în schimb, nu oscilează, el nu este nici prea aproape, nici prea departe; el e deja aici și deja peste tot.

Psihismul reprezintă interpretarea unui rol, prin care actorul se ascunde atât de bine, încât ajungem să ne îndoim în cele din urmă că el există cu adevărat.

Cel care are un ego este ca o placă verticală din fier: preia șocurile direct în față; cel care nu are ego e ca o placă oblică: repercutează loviturile în sus, dincolo de ego.

Puterea impersonală a înțeleptului face mai mult pentru a atinge straturile profunde ale ființei decât o relație personală, oricât de intimă ar fi ea: putem compara curentul de aer produs atunci când suflăm printr-un pai cu vântul din larg?

Ați remarcat vreodată acest fapt uimitor? Cu cât oamenii sunt mai puțin stăpânii lor înșiși, cu atât doresc mai mult să fie stăpânii altora.

Individul este, în realitate, un dublu individ: pe de-o parte, divizat în interiorul lui însuși, pe de altă parte, divizat, separat de univers și de Dumnezeu. Adevăratul indvid este deci non-individul, cel care a transcendat individualitatea într-o stare în care nici dualitatea, nici diviziunea nu apar.

«Eul» universal, pe care-l vizăm prin practicarea non-dualității, nu are nimic de-a face cu eu-ego. Atunci când Eul a devenit majusculă, cum ar putea el să rămână în același timp minsucul?

Adevăratul proces de meditație reprezintă o implozie a mentalului în el însuși. Ce rămâne din el după asta? O umbră luminoasă destul de ușoară pentru a nu se atașa, nici să devină cauza atașării: stare binecuvântată, într-adevăr.

A dori să ne judecăm roadele practicilor noastre spirituale constituie o acțiune delicată, chiar egocentrică; cel mai bine ar fi să le oferim: lui Dumnezeu, maestrului spiritual, omenirii, oricui doriți – dar oferiți-le.

Dacă trebuie să avem un ataşament personal, el trebuie să fie pentru Divinul personal-impersonal.

Ego-ul, mentalul nostru au o anumită realitate; dar este vorba de o realitate virtuală, nu de o «realitate reală».

Personalul e ca peretele vertical al unei prăpăstii; când vom descoperi imensa grotă subiacentă?

Adevărata lăsare în voia Dumnezeirii este o zăpadă proaspăt căzută; ea rămâne acolo, în întregime.

A dori să fim umiliţi înseamnă a vrea să fim consideraţi ceea ce nu suntem; dar adevărata umilinţă constă în a fi ceea ce suntem.

Atunci când se spune: «Ador această persoană», ne gândim că este în sensul atenuat; dar este posibil să fie în sensul accentuat, deoarece dragostea care ne împinge spre celălalt e dragostea pentru Tot Celălalt, care nu e altceva decât Totul: simţiţi ce se ascunde sub nişte cuvinte simple?

A nu introduce ego-ul în relaţiile noastre nu înseamnă niciodată să devenim victimele ego-ului celorlalţi; asta vrea să spună mai curând că trebuie să ghicim lumina din spatele acestor ego-uri care o umbresc.

Expresia «psihologie transpersonală» se bazează pe un paradox: deoarece când anume ne aflăm cu adevărat dincolo de persoană, cine mai are deci nevoie de psihologie?

La fel cum săpunul care ar trebui să spele o haină poate s-o murdărească dacă nu este el însuşi clătit, tot aşa meditaţia care se presupune că ar trebui să purifice mentalul îl poate murdări dacă nu e făcută cu dragoste şi cu detaşare.

Anumite zâmbete – întrucât vin dincolo de persoană – ne pot face să vedem pentru o clipă toate comorile cerului.

În stepa imensă a Impersonalului, a fost ridicat cortul personalului. A trecut o seară, o dimineaţă s-a scurs, cortul a fost strâns, iar caravana pleacă din nou la drum.

Personalul este o bucată de lemn plutind pe apele râului Impersonalului. Bucata de lemn pluteşte mai departe, dar râul, continându-şi curgerea, rămâne.

Ego-ul nu este decât o verigă între instinct şi Sine; omul nu e decât o verigă între animal şi Om.

Ascultându-ne vorbind, ego-ul prosperă; ascultându-ne tăcând, el dispare.

8.

IMAGINAR

Orientează-te în cunoaşterea ta numai către Acesta,

ca fiind Brahman, Spiritul Suprem, şi nu ceea ce

oamenii în ignoranţă şi uitare adoră acum.

Kena Upanişade, 6

Care este caracteristica lui *Homo sapiens*? Se zice că el este un animal sociabil, dar dacă ne gândim puţin, observăm că furnicile şi albinele trăiesc în cadrul unor societăţi care par mai disciplinate decât ale noastre... Se pare mai degrabă că omului i-ar fi proprie capacitatea de gândire conceptuală, de evocare a absenţei prin prezenţă, a invizibilului prin vizibil, într-un cuvânt, posibilitatea sa de simbolizare.

Simbolurile se nasc, trăiesc şi mor în fluviul, uneori liniştit, alteori tumultos al imaginarului. Mai întâi, este important să facem o distincţie între imaginar în sensul obişnuit, care evocă reveria, şi *imaginal*, pentru a relua termenul lui Henry Corbin199[199]. Acest termen ilustrează imaginaţia concentrată asupra unui simbol religios, ca în cazul unui călugăr tibetan, care meditează regulat mai multe ore pe zi în privinţa reprezentării tibetane Chenregi, Avalokiteshvara – Marele Bodhisattva al Compasiunii Divine200[200]. Imaginarul este legat de inconştient şi riscă să devieze dacă îşi impune conştiinţei fanteziile sale. Paracelsus, un expert în simboluri, nu ezita să afirme că „fantezia imaginară reprezintă piatra unghiulară a nebunilor". La sfârşitul secolului trecut, cercetătorii s-au arătat interesaţi de psihologia conştiinţei, apoi au fost pasionaţi de inconştient, având raporturi strânse cu imaginarul. Să sperăm că vom putea vedea, în cursul acestui secol, o revenire a subconştientului, a spiritului (în opoziţie cu sufletul) şi a imaginalului, liniile de forţă ale unei tradiţii spirituale stabile.

Simbolul răspunde aspiraţiei noastre pentru unitate: o mărturie în acest sens o constituie Mircea Eliade, care îl definea afirmând că „ilustrează unitatea fundamentală a mai multor zone ale realului201[201]. De fapt, cuvântul grec *sumbolon* desemna un obiect care era rupt în două fragmente, iar proprietarii lor respectivi le reuneau ulterior pentru a dovedi că aveau o singură parte; asta evocă, de asemenea, în cultura greacă mitul androginului aşa cum îl găsim descris în *Banchetul* lui Platon: bărbatul şi femeia sunt două jumătăţi, cele două bucăţi ale unei unităţi primordiale pierdute. În tradiţia indiană, atunci când un guru şi un discipol se întâlnesc, în fond ei se regăsesc, deoarece se presupune că ei au fost împreună într-o viaţă anterioară; cele două jumătăţi reconstituie o unitate. Simbolul, cât şi cele două ecouri ale sale analoge, relaţia de dragoste şi relaţia de învăţare spirituală, reflectă această unitate prezentă, dar uitată, la care aspirăm cu atât mai mult cu cât, pe undeva, o avem deja.

Nu profităm cu adevărat de simbol decât atunci când medităm. Bachelard, care era un raționalist convins, spunea a propos de imagini, într-una dintre ultimile lui cărți *(La poétique de la rêverie)*: „Imaginea nu poate fi studiată decât prin imagine, visând imaginile aşa cum se reunesc în reverie. Este un nonsens de a pretinde să studiem obiectiv imaginația, deoarece nu primim cu adevărat imaginea decât dacă o admirăm202[202]. Bachelard intenționa să scrie o carte suplimentară despre „imaginația activă"; astfel încât, spre sfârşitul vieții, a mers pe calea unei forme de meditație. Un simbol este făcut pentru a fi contemplat, la fel cum o partitură muzicală e scrisă pentru a fi interpretată. Nu este cam trist să găsim pe fundul unui cufăr o partitură care nu va mai fi, fără îndoială, interpretată sau o rochie de bal, care nu va mai fi purtată?

În istoria creştinismului, utilizarea cuvântului latin *sacramentum*, pentru a reda termenul „mister" din liturghiile greceştim, pare să traducă o tendință reductoare: misterul, adică un simbol ce trebuie contemplat, devine sacrament, mai exact o acțiune de un tip mai repetitiv, cu eficacitate garantată la modul juridic de instituția romană. În cazul Bisericii Contra-Reformă, simbolul face loc alegoriei, interpretarea deschisă şi personalizată a echivalenței univoce. O femeie care ține o balanță şi o spadă reprezintă Justiția, punctum. Opus simbolismului şcolar al alegoriei este simbolismul deschis al înțeleptului: pentru el, totul e o reflexie, totul este o predominanță a divinului, a Sinelui. Aparența a devenit atât de transparentă, încât simbolul nu mai există, dacă am putea spune aşa, se resoarbe în această lumină din care vine şi spre care trebuie să reconducă.

Imaginarul şi corpul

Trezirea energiei interioare se manifestă atât în corp, cât şi în imaginile mentale. Atunci când o imagine apare într-un vis în stare de veghe sau într-un vis nocturn lucid, putem face imediat trei feluri de asocieri; deja cu o amintire recentă din zilele precedente, adesea cu o amintire veche, pe care o credeam uitată, şi întotdeauna cu trăirea corporală spontană. În vis, geometria însăşi a imaginilor mentale cu apariția spontană reflectă poziția părților corpului, care sunt resimțite concomitent. Dacă se întâmplă ceva interesant în partea din spate a marii săli a castelului din stânga, vom observa că, îndoit la 90°, cotul stâng este sensibil într-un fel sau altul până în acest moment. Bergson menționează acest gen de experiență. Se pare că obiectul din vis planează între oglinda mentalului şi oglinda corpului ca un nor între cer şi pământ. Când vom înțelege această lege, vom face un mare progres: pe de-o parte, putem pune alături, lângă toate celelalte imagini mentale, care apar, pe cele ce par în mod esențial legate de o senzație fizică intercurentă: dacă ne-am luxat glezna dreaptă şi visăm pe cineva care are o şosetă de lână doar pe piciorul drept, vom înțelege uşor de unde vine imaginea. Totuşi nu ne vom putea explica de ce apare amintirea unei persoane date şi nu a alteia. Va trebui să căutăm motivul în asocierile amintirilor vechi sau recente. Acest efect constant de oglindă între forma imaginii mentale şi „geografia" senzațiilor corporale a fost neglijat de psihologi până la o dată recentă, deoarece asta pare să reducă interpretările psihodinamice bazate pe istoria pacientului; de fapt, nu cred: cele trei nivele de asocieri, senzații corporale, amintiri recente şi amintiri vechi se completează reciproc pentru a explica temeiul unei imagini mentale.

Prin relaxare, respirația sau anumite mici transformări ale posturii, putem modifica senzația corporală, deci imaginea vizualizată. Prin acest fel de „dedublare controlată”, ne creăm o bază solidă pentru a ne evalua mentalul, cu condiția totuşi de a echilibra după fiecare şedinţă experienţa visului treaz printr-o tehnică dinamică (Hatha Yoga etc.) în scopul de a reveni la o conştienţă normală a corpului. În plus, înţelegem mai bine importanţa posturii meditaţiei, care asigură şi întăreşte orientarea dinamică a imaginilor apărând în mental, ceea ce induce un efect pozitiv atât pe termen scurt, cât şi lung. Atunci când ne odihnim în conştiinţa corpului, ne aflăm la sursa imaginilor interioare, a asocierilor lor posibile şi deci a interpretărilor lor posibile. Este o stare în care marele copil intră uşor, deoarece e încă aproape de corpul său. În general, adultul trebuie să treacă prin relaxarea fizică pentru a redescoperi această stare de vis treaz.

„Proiecţia” reprezintă o noţiune cheie a psihologiei; în opinia mea, proiecţia fundamentală este cea a „diapozitivului corporal” pe ecranul mentalului. Suntem atât de fascinaţi de culorile cu reflexii schimbătoare şi strălucitoare de pe ecran, încât le uităm pe cele ale diapozitivului şi ale luminii iniţiale. Practica meditaţiei e recentrată permanent atunci avem obiceiul de a aduce instantaneu imaginile mentale la baza lor corporală, ca o rază de lumină revenind la sursa sa după ce s-a reflectat într-o oglindă. Dacă am dori să dăm un nume acestui proces, nu vom mai vorbi de proiecţie, ci de „retroiecţie”.

Atâta vreme cât nu vom fi capabili să simţim direct în corp energia psihică, vom avea nevoie de imagini, de simboluri pentru a le vehicula. Autorii vorbesc apropo de asta de o „metodă fenomenologică”, în practică semnificând că încercăm să ne deschidem în acelaşi moment, de exemplu, unui simbol asupra căruia ne concentrăm. Traducerea simbolului în speţă în corp poate fi nu numai senzitivă, ca în visul treaz, ci şi motrice. Faptul de a-l exprima printr-o postură spontană şi precisă, în special a braţelor, a mâinilor şi a degetelor, reprezintă o formă bună de meditaţie. Regăsim acest tip de tehnică în *mudras*-uri (gesturi sacre), specifice dansurilor şi ritualurilor indiene.

Atunci când am înţeles modalitatea de a trezi imaginarul, apoi de a-l canaliza printr-o disciplină de bază, tocmai aceea care e necesară pentru meditaţie, şi, în sfârşit, de a transforma acest imaginar în sensul dorit, avem un bun fundament ca să acţionăm prin noi înşine asupra propriului mental. Un simbol are nevoie să fie mai întâi trăit în corp pentru a putea fi integrat. Simbolurile direct corporale, ca în Tantrism *(chakre* etc.) sau în Cabală, sunt astfel asimilabile imediat, de unde şi interesul şi forţa lor. Simbolul conferă corp unei intuiţii: în acest sens, simbolul corporal îi dă „dublu corp” şi dublă greutate. Corpul însuşi reprezintă primul simbol.

Interpretări simbolice descendente şi ascendente

Simbolul este echivalent în corpul subtil cu coloana vertebrală în corpul fizic şi în acest sens permite comunicarea dintre zonele inferioare cu cele superioare. Interpretările descendente sunt necesare pentru a dezumfla iluziile de idealism facil sau a face să cadă măştile ego-ului: dar atunci când ele sunt sistematice, devin reductoare, ca în cazul psihanalizei pure şi dure, care nu vede în toate simbolurile şi miturile decât sexualitate refulată, sau al structuralismului care nu vede în ele nimic altceva decât nişte ansambluri formale şi logice. Interpretarea ascendentă ia amploare în cursul vieţii spirituale; la început, ea e timidă ca un fum ce-şi caută calea spre cer, dar e împrăştiată de prima pală de vânt, apoi devine imperioasă ca flacăra lăuntrică a

ardorii, despre care se spune că ar ajunge până la stele. Interpretarea descendentă reduce simbolul la un simptom, nu vede în imaginar decât un epifenomen din inconştient. Interpretarea ascendentă face să înflorească simbolul în figurația subconştientului, în teofanie, şi îi conferă o virtute creatoare în lumea subtilă a imaginalului.

Este dificil de stabilit o ştiință pură a simbolurilor independentă de aplicația sa practică în terapie sau într-o cale spirituală tradițională. Riscăm să cădem într-un fel de dicționar alcătuit pe teme specifice, un fel de joc de familie cu imagini mentale: este interesant, dar nimic mai mult. Riscăm, de asemenea, să cădem în formalism dacă încercăm să stabilim un fel de algebră a simbolurilor complet independentă de conținutul lor. Asta ar însemna să organizăm un seminar pe tema „Ce este nota muzicală?” în loc să cântăm, pur şi simplu, la un instrument sau de a cânta... Unul dintre marile interese al interpretării descendente în terapie e de a putea evita rezistențele. Un element negativ din inconştient, care nu îndrăzneşte să iasă la lumina zilei, poate, în schimb, să apară sub forma unui simbol. De exemplu, există o tehnică psihologică foarte utilă bazată pe asemănările animale ale fețelor omeneşti. Această analogie e exprimată clar la numeroase civilizații primitive, unde individul este asociat unui animal-totem. Aristotel amintea de asta, iar Giambattista Della Porta, unul dintre savanții universali, care au ilustrat Renaşterea italiană, a dezvoltat subiectul în speță în *De humana physiognoma* (1586).

Este vorba de a vizualiza într-o stare relaxată fața unei persoane căreia vrem să-i cunoaştem mai bine felul de a fi sau de care dorim să ne detaşăm. Nu e cazul să-i examinăm „surâsul social”, ci starea sa de bază, când ea e mai degrabă obosită sau puțin supărată. Observăm imediat fața animalului cu care e asociată spontan. Pot exista în acest sens mai multe fețe care exprimă sub formă simbolică tendințele instinctive de bază ale persoanei. Această tehnică era folosită de Pierre Janet pentru a-şi elibera unii dintre pacienți sau paciente de fixații afective, subterfugiul simbolului animal permițând evitarea mecansimului de idealizare şi observarea obiectivă a aspectelor negative ale persoanei.

O imagine apărând spontan în mental traduce o aspirație profundă, dar reprezintă o aspirație care va regresa sau va progresa? Distincția nu este întotdeauna uşor de făcut, dar totuşi e esențială. O interpretare izolată trebuie să fie integrată în orientarea pe termen lung pe care şi-o propune pacientul, altfel nemaifiind utilă şi putând chiar crea un fel de supraîncărcare a mentalului. Nu zicea Seneca: „Nu există un vânt bun pentru cel care nu ştie încotro merge”? Oricât de valabilă ar fi, interpretarea unui simbol conform unei grile date, adică analiza sa intelectuală, prezintă un aspect şcolar în sfera căruia nu trebuie să rămânem prizonieri. Când ne este ceapa cel mai de folos? Atunci când îndepărtăm diferitele straturi pentru a vedea ce se află înăuntru sau când o mâncăm?

Există o anumită opoziție între psihologia care face, sub influența lui Jung, din simbolul-arhtip un instrument de metamorfozare a libidoului, şi concepția tradițională dezvoltată, de exemplu, în *L'imagination créatrice*, de Henry Corbin, comentându-l pe Ibn' Arabi. În această viziune a lucrurilor, există o lume intermediară, subtilă, unde spiritele se corporalizează, iar corpurile se spiritualizează. Este constituită dintr-o cascadă de nivele care reflectă fiecare realitatea supremă. Interpretarea ascendentă evită să se piardă în interpretări multiple, ce se subdivid la infinit. Ea încearcă la modul natural să se cristalizeze într-o „interpretare” unică, ce în acest sens nu mai este o interpretare: a vedea peste tot Sinele, Divinul

sau Natura profundă. Acest recurs permanent, ce poate părea la prima vedere un fel de panaceu, corespunde unei logici a psihologiei spirituale.

Nu ne aflăm aici în domeniul corpului şi al medicinei, legile sunt diferite. Chiar Bachelard, în pofida raţionalismului său iniţial, a reuşit să perceapă această necesitate atunci când ne invită să „depăşim limita, să urcăm împotriva curentului, să găsim marele lac cu ape liniştite, unde timpul nu mai se scurge. Şi acest lac se află în noi, ca o apă primitivă, întocmai mediului în care o copilărie imobilă continuă să subziste203[203]”. El găseşte spontan simbolul lui *puer aeternus*, al copilului etern drag tradiţiilor, fie că e vorba de discursul *hadith* cu viziunea citată de sufişti sau de personajul Dakshinamurti, Guruul adolescent tăcut din hinduism. Un spirit ştiinţific va afirma, probabil, că această încredere în puterea transformatoare a simbolului ne introduce într-o magie deplină; dar să reflectăm puţin: există destule diferenţe între meditant, care îşi schimbă mai întâi starea de spirit şi modifică apoi lumea din jurul lui, şi omul de ştiinţă, ce descoperă şi conceptualizează mai întâi în spiritul său o nouă lege, înainte de a o verifica şi de a o folosi în lumea exterioară?

Simbolurile trebuie ierarhizate. Mi se pare că putem pierde mult timp dacă trebuie să aşteptăm, aşa cum au tendinţa să o facă jungienii, ca arhetipurile spirituale să apară spontan în visul nocturn. Este o atitudine prea „contemplativă” şi pot susţine asta fără ezitare după zece ani în India consacraţi în mare măsură meditaţiei. Nu suntem, oare, chemaţi să trăim toţi acest gen de arhetipuri? De ce să nu medităm la ele conştient atunci când avem capacitatea să o facem? Trebuie să ne mulţumim să privim Umbra, sau să o luminăm, până când vom reuşi să o împrăştiem?

Arhetipurile pot acoperi nivele foarte diferite: chiar şi manifestările psihotice pot prezenta asemănări superficiale cu imaginile religioase, al căror „gust amar” emoţional este foarte diferit, iar puterea lor evolutivă – mult mai redusă. Simbolul este sământă, are nevoie de un sol favorabil pentru a se dezvolta deplin. În scopul de a sintetiza această idee de evoluţie prin simbol, ne putem reaminti câteva versuri ale înţeleptului Tilopa, fondatorul liniei iniţiatice tibetane Kagyupa. El scria într-un cântec spiritual intitulat *Mahamudra Gangelui*:

La început, activitatea spiritului

este o cascadă tumultoasă,

Apoi ea curge încet

ca apele Gangelui,

Iar în cele din urmă undele ei seamănă

*cu copilul întâlnindu-şi mama.*204[204]

Simbolul, ajutor sau obstacol?

Simbolul constituie un mijloc indispensabil de educație spirituală, un vector al tradiției, în privința căruia nu putem face deloc economie. Istorisirile-pilde, a căror acțiune poate fi rezumată, în general, printr-o imagine, sunt nişte simboluri puțin lărgite. Este interesant de văzut că tradițiile care resping, probabil, cel mai mult imaginile, adică Zen şi Sufismul, apreciază în mod deosebit istorisirile-pilde, ca o compensație: alungând simbolul, el revine în galop... Dacă simbolurile sunt nişte vectori ai unei tradiții, asta nu înseamnă că o putem înlocui prin simpla listă de imagini şi de arhetipuri, pe care o utilizează. O tradiție oferă mai multe baze de comportament şi de practici de interiorizare, care ne permit deja să credem în puterea simbolurilor, apoi de a le integra şi de a le realiza deplin în cursul vieții.

Simbolul nu reprezintă doar vectorul unei energii spirituale, comunicată din generație în generație ori din om în om. El va facilita comunicarea chiar în interiorul psihismului; o experiență de meditație asociază, în general, un complex de senzații cu o anumită formă de imagine mentală. Dacă experiența corespunde unei conştientizări utile, o putem confirma, sensibiliza în memoria profundă, concentrându-ne asupra acestei imagini mentale timp de câteva respirații, câteva minute sau mai mult potrivit nevoilor, ori capacității noastre. Am putea, eventual, să reluăm ulterior această imagine prin intermediul mentalului, dacă simțim că ea e necesară pentru a ne reechilibra; în acest caz, capătă dimensiunea unui simbol care favorizează comunicarea intrapsihică. Anumite tehnici de meditație, cum ar fi cele din budhismul tibetan, folosesc imagini fixate. Ele sunt un fel de ritualuri interioare corespunzând lungilor liturghii, ritmând viața cotidiană din mănăstiri. Acest gen de meditație poate degenera, oare, în ritualism interior? Începând cu ce moment un simbol încetează a mai fi un ajutor pentru a deveni un obstacol?

Simbolul reprezintă un abajur: nu putem separa faptul că el atenuează lumina de faptul că o face difuză. Reflectând asupra cuvintelor înseşi, putem observa această ambivalență: simbolul asociază două lucruri, se găseşte între ele. De asemenea, chiar şi prin faptul de a se „afla între” *(dia-bolos)*, el separă, aşa cum „diavolul” se interpune şi divide. Simbolicul devine „diabolic” atunci când, de exemplu, cristalizează o ură mutuală: crucea nazistă împotriva stelei roşii, douăzeci de milioane de morți... Dintr-un punct de vedere mai profund, simbolul are tendința spre inerție, să fie luat repetitiv pentru un scop în sine. La un moment dat, el e un factor de trezire a succesului atunci când avem sentimentul de a-i pătrunde sensul adânc, apoi devine un factor de somnolență, când revenim mecanic la el. Meditantul se culcă pe laurii lui, plantă ce evocă mai întâi victoria, pe urmă somnul.

Există o psihopatologie a funcționării simbolice; ea este legată de o hipertrofie şi are o bază de calitate a mecanicii asociative a mentalului. Orice obiect, fiind o sursă posibilă de asocieri, este dotat cu o pregnanță simbolică. În delirurile de interpretare, totul devine simbol şi întăreşte un *a priori* negativ, sentimentul de a fi persecutat în general. Atât pentru delirant, cât şi pentru înțelept, nu există „natură moartă”. În cazul primului, natura e periculos de vie, iar în ceea ce-l priveşte pe al doilea, ea este la modul fericit trezită.

Pentru schizofren, întrebuințarea limbajului simbolic constituie o manifestare de ambivalență: el vrea să comunice, dar în acelaşi timp nu o doreşte. Vorbeşte prin simboluri, ca

şi cum altfel nu-l înțelegem, şi poate deci să se închidă în deplină cunoştință de cauză în izolarea sa dureroasă: „Am făcut un efort pentru a mă face înțeles", se gândeşte el, „dar ceilalți sunt prea stupizi." Această complicație de comunicare care tortureaza e vizibilă chiar în gestica pacientului: este ceea ce numim manierism. Pentru a lua un pahar cu apă de pe masă, în loc să o facă prin intermediul unui gest simplu, psihoticul poate recurge la o serie întreagă de artificii gestuale înainte de a atinge paharul. Se spune că gândirea schizofrenicului este „difluentă", mai exact e purtată de colo-colo de imaginarul lăsat în voia lui. La modul general, ceea ce îi jenează pe mulți oameni în a se interesa de imaginarul lor e faptul că au sentimentul potrivit căruia explorarea lui este fără sfârşit. Chestiunea e de a şti dacă trebuie să exploatăm nelimitat „cariera cu simboluri", sau să alegem doar câteva pietre frumoase şi să ne construim casa cu ele.

Una dintre caracteristicile mişcării *New Age* o reprezintă folosirea pe scară largă a imaginarului şi a SF-ului (spiritualitate-ficțiune)... Descoperim dintr-odată puterea imaginii mentale şi vom „cumpăra" cu prima ocazie stagii de vizualizare, weekend-uri de călătorii astrale, chiar de ocultism. Este legea cererii şi a ofertei, ansamblul tabloului evocând un fel de „Disneyland spiritual". Acestea fiind spuse, e posibil ca „simbolofagia" să constituie o fază de dezvoltare spirituală dificil de evitat.

Omul occidental consumă foarte mult, la modul general, imagini prin intermediul presei, al audiovizualului şi al difuzării cărților ilustrate. Trebuie totuşi să facem o distincție clară între imaginarul pasiv, impus din exterior, fără prea mare interes psihologic, şi imaginarul activ, provenind din interior, prezentând avantajul de a adopta destul de natural o formă sau alta de meditație şi de evoluție. Dacă sunt multiplicate şi dezvoltate fără control, simbolurile pot „canceriza" mentalul şi să înnămolească individul într-un fel de ocultism ce îi consumă cea mai mare parte a energiei sale. Nu este sigur că acest fel de supraîncărcare psihică ar fi cel mai bun ajutor pentru a avansa rapid în pelerinajul său lung interior. În concluzie, există diferite căi posibile.

Dincolo de simbol

L-am întrebat într-o zi pe un eremit care a trăit, practic, singur, şaptesprezece ani în Himalaya ce credea despre simboluri. Credeam că, având experiență în privința propriului său spirit, putea să-mi vorbească mult timp despre căile şi capcanele simbolismului. El mi-a zis doar atât: „Cu cât ai mai puține simboluri, cu atât este mai bine!"

În hinduism şi în budhism, avem în vedere o percepere directă a Realității acestei lumi. *Perception directe (Aparokshanubhuti)* este titlul uneia dintre lucrările scurte, dar celebre ale lui Shankaracharya, promotorul filosofiei non-dualiste (Advaita-Vedanta) la sfârşitul ultimului mileniu. El scria: „Aspirantul trebuie să practice cu atenție meditația care ilustrează fericirea sa naturală. Atunci când va deține întregul control asupra acesteia, meditația va urca spontan, într-o clipă, când va avea nevoie de ea."205[205] Faptul de a spera într-o Realizare în această viață, probabil chiar foarte devreme, ne conduce mai puțin în a ne pierde în detaliul simbolurilor. Mi se pare important, atunci când vorbim despre căi ce insistă pe respingerea oricărui simbol (căi apofatice), să facem o distincție între filosofie şi mistică. Filosofia apofatică nu e deloc

complicată: este de ajuns să repetăm „nu asta, nu aceea” şi de a explica, de a da puțină substanță acestei metode simple la modul intelectual; dar în cazul în care vrem să aplicăm acelaşi principiu într-o practică mistică, e mai puțin simplu, constituie aventura unei vieți. Desigur, e uşor de afirmat că orice simbol reprezintă un idol, de a spune împreună cu Sfântul Gregorie de Nyssa următoarele: „Conceptele creează idoli ai lui Dumnezeu, însă doar emoția puternică presimte ceva.”206[206] Dar ce reprezintă această emoție puternică, ce permite accederea dincolo de Dumnezeul creat de dogme? Care este această sământă despre care tradițiile din India stipulează că ar conține tot universul? Putem ajunge, şi cum, la sursa comună a genezei şi a Creatorului?

Dacă aceste chestiuni nu corespund unei practici personale intense, riscăm să cădem într-o Vedantă de duminică sau într-un Zen de salon, ba chiar într-un estetism sceptic şi vag depresiv, cum este cazul acelora fascinați de filosofia deconstrucției: „Credem că scopul ultim al ştiințelor umane nu e de a constitui omul, ci de a-l dizolva.”207[207] Dizolvarea omului, poate, dar în ce? Dacă într-un fel de neant cenuşiu, nu văd deloc interesul. Trebuie să fim deja un bun meditant pentru a reuşi să ne distrugem ego-ul, scufundându-l într-un val continuu de bucurie interioară, dar, în fond, nu e cea mai bună metodă? Un practicant se regăseşte cu adevărat abia după ce s-a pierdut în fericirea sa. După, acțiunea lui este, evident, corectă. Dacă asta ar putea servi drept fundal ştiințelor umane, n-ar deveni ele nişte ştiințe mai umane? Atunci când psihologia se va gândi serios să-şi depăşească egocentrismul, este posibil ca ea să sufere o revoluție coperniciană echivalentă cu cea din astronomia medievală, când şi-a abandonat geocentrismul.

Acolo unde nu mai există ego, nu mai există nici simbol, deoarece nu mai există nimeni care să conştientizeze asta. În această mişcare de depăşire, procesul individualizării nu poate constitui decât o etapă: oricare ar fi vârsta sa legală, adolescentul se detaşează de familie, de grupul lui social de origine pentru a deveni un individ capabil să afirme „nu”; este o fază normală. Aşa cum zicea poetul: „Trebuie să fii singur pentru a fi mare. Dar trebuie deja să fii mare pentru a fi singur.”208[208] Această fază merită să fie urmată printr-un proces de universalizare, în care învățăm să simțim şi să iubim natura şi pe ceilalți ca pe noi înşine, în care învățăm să spunem „da”.

A ne lipsi de simboluri ar trebui să fie un proces la fel de natural ca acela al şarpelui ce-şi schimbă pielea. Meditația ajută acest metabolism al imaginilor mentale: din anabolismul lor, adică din apariția lor în conştiință până la catabolismul lor, mai exact ştergerea lor. Corpul spiritual creşte prin această muncă de digerare, când se eliberează de multiplu şi de cantitativ. Abellio afirma pe bună dreptate: „Ştiințele sunt cumulative, adevărata filosofie nu este una în acest sens.”209[209] Simbolurile unei societăți tradiționale sunt organizate uşor la modul

bipolar şi simetric: valorile sunt echilibrate de cupluri: pur/impur, fecund/steril, yin/yang etc. O astfel de alternanță a contrariilor constituie legea fundamentală a lumii însăşi. Înțeleptul, prin faptul că are o concepție clară despre lume, depăşeşte contrariile în speță şi devine, cum zic indienii, *dvandvatita* – dincolo de contrarii. Dacă simbolurile sunt repartizate spontan la modul dual, asta înseamnă că non-simbolul dă în non-dual: iar non-dualul nu este un alt nume al Absolutului?

9.

POETICĂ

Numeroşi sunt cei cărora nu le-a fost niciodată dat

să audă asta.

Numeroşi sunt, de asemenea, cei care auzind-o

nu înțeleg nimic.

Admirabil este cel care «ştie» să o comunice.

Binecuvântat să fie cel care o obține!

Katha Upanişade, 2-7

(traducere de Swami Abhishiktananda)

Florile tăcerii: poetică meditativă

Nu există, oare, o legătură între poezie şi meditație? Putem evidenția şi preciza anumite aspirații convergente, care apar atunci când examinăm poezia accidentală şi practicile de interiorizare, adesea de origine indiană?

Poezia nu este atât de uşor de definit: stilurile sunt numeroase, la fel autorii, gusturile. Totuşi, un criteriu simplu mi se pare a fi acesta: o poezie bună e o poezie care emoționează. Care sunt principalele puncte comune între poezie şi mistică? Poetul, ca şi înțeleptul, încearcă să „vadă cu adevărat” lucrurile, evenimentele, emoțiile simple ale vieții. Ideea e uşor de enunțat, dar realizarea sa este, fără îndoială, mai dificilă. Mistica şi poezia au în comun dorința de a imortaliza clipa şi capacitatea de a surprinde: o calitatea mare, într-adevăr, decât să ştim să conjugăm verbul „a uimi” la toate persoanele timpului prezent. În cadrul celor două căi, trebuie o interiorizare, o blândă „intravaganță” e chiar tolerată, este căutată o purificare a conştiinței.

Accentul pus pe Artă ca fiind o cale spirituală de dezvoltare interiorară mi se pare mult mai mare în Occident decât, de exemplu, în India, une trăiesc în prezent. Probabil că prin intermediul artei, cultura noastră a căutat o formă liberă de exprimare mistică, dificil de a înflori în domeniul religios, monopolizat de Biserici. Arta, poezia au servit drept „supapă de siguranță”

pentru a exprima experiențele sau intuițiile care ar fi condamnate, fără îndoială, dacă ar apărea clar sub o formă teologică. În India, dată fiind multitudinea căilor spirituale, tehnicile de meditație şi posibilitățile rituale, precum şi multe aspirații variate pot fi exprimate direct sub formă mistică, fără a fi nevoie de a stăpâni o tehnică artistică amplă. Unul dintre aspectele poeziei occidentale îl constituie referirea discretă la nişte valori păgâne într-un mediu oficial creştin şi, în aspectele sale cele mai profunde, la evocare mistică a unui Dumnezeu unic, în pofida dualismului religiei dominante. Prin intermediul dragostei curtenitoare, a cultului Femeii şi a Muzei, poezia a continuat să onoreze Zeița mamă, fără alt ritual decât cel al regulilor artei. Deoarece majoritatea acestor valori „păgâne” e reprezentată la modul evident şi viu în India, acest fapt dă o anumită bază paralelei pe care o voi schița aici.

«Dar unde sunt zăpezile de altădată?» Elogiu nostalgiei

Dorința omului este declanşată de un nu-ştiu-ce care o orientează aşa cum steaua ghidează nava în timpul traversării unei mări sau a unui ocean. Corneille interpreta asta în termeni de dragoste omenească: „... acest nu-ştiu-ce în privința dumneavoastră mă atrage”. Sfântul Jean de la Croix îşi înalță aspirația până la divin:

Niciodată frumusețile acestei lumi

Nu mă vor face să mă îndrăgostesc,

Dar este un nu-ştiu-ce

*Pe care inima jinduieşte să-l obțină.*210[210]

Ceea ce trezeşte nostalgia poetului, ceea ce generează conştientizarea meditantului este perisabilitatea. Atunci când citim o antologie de poezie din scoarță în scoarță, rămânem uimiți de frecvența acestei teme. Prima dragostea este pusă în paralel cu moartea, unul dintre exemplele cele mai cunoscute fiind elegia *Lucie* de Musset: „Dragii mei prieteni, atunci când voi muri / Plantați o salcie în cimitir…211[211] Întâia dragoste reprezintă o naştere a vieții interioare, deoarece obligă conştiința până atunci extravertită a copilului mare să revină înăuntru, în sine. Mai semnifică o moarte, întrucât sparge unitatea copilărie pentru a ne duce în lumea dorinței, deci a dualității. Moartea fizică, la rândul ei, este o naştere, deoarece ne reintroduce în spațiul unității. Nu este aşa că din cauza sentimentului de perisabilitate o ruină frumoasă emoționează mai mult decât o clădire în stare bună? Imaginea arhetipală a poetului aşezat pe vechiul zid de apărare al unui castel dominând valea, cu picioarele în gol, nu e, oare, o reflexie a condiției noastre omeneşti, suspendată între a fi şi a nu fi?

Putem vedea în incertitudine neîndemânarea disimulată şi nuanțele prin care Verlaine era considerat maestru de reflecții pe marginea acestei impermanențe: „Oh, nuanța, ca singură logodnică / Visul unui vis şi flautul unui cor…” *(Arta poetică)*. Interesul de a exprima

fragilitatea, lucrul neîncheiat constă în a dovedi că le recunoaştem şi că începem deci să le transcendem: „Atunci când ne acceptăm limitele, devenim fără limite”, se arată într-o maximă Zen. Dragostea şi poezia au în comun faptul că acceptă slăbiciunea celuilalt, iubit sau poet, şi că îşi iartă prin ele însele, prin efectul oglinzii, propria slăbiciune.

Poezia încearcă să imortalizeze clipa şi indică astfel unitatea subiacentă a lumii, deoarece eternul este prezent în fugitiv. Baudelaire către „o trecătoare”: *Întrucât nu ştiu încotro fugi, tu nu şti unde merg / Oh, tu, pe care te voi fi iubit, oh, tu, care o ştiai!*

Această meditaţie asupra raportului dintre timp şi non-timp depăşeşte într-un anumit sens poetul: „… dar a afla punctul de intersecţie al timpului cu non-timpului constituie o activitate pentru sfânt212[212]”. Nu există poezie, cel puţin în sensul în care o înţelegem, în eternul pur: deoarece ce am putea spune? Nu există cu atât mai mult poezie în perisabilitate, cu excepţia faptului dacă am fi cu toţii poeţi, întrucât atunci toţi ne supunem ei. Poezia şi căldura sa se nasc din întâlnirea, din frecarea dintre două realităţi, eternă şi impermanentă, din contactul dintre imobil şi mişcător. În acest sens, înţeleptul care a atins *sahaja-samadhi*, mai exact care poate trăi în fluxul vieţii obişnuite, având conştiinţa stabilizată în Absolut, este potenţial cel mai mare dintre poeţi.

„Şocul poetic” e legat adesea de un puseu de asocieri senzoriale şi neprevăzute; în acest sens, este aproape de o experienţă de vis treaz şi chiar de meditaţie: nu e, oare, o rază de Absolut, care atinge floarea pe jumătate închisă a inimii şi o încurajează să se deschidă puţin? Meditaţia reprezintă un poem al tăcerii. Suflul îi ţine loc de inspiraţie, iar revenirile neîncetate la obiectul de concentrare îi ţine loc de rimă şi de expiraţie cadenţată; conştiinţa cea mai subtilă citeşte mentalul ca pe o pagină de poezie, luminând-o cu lumina lui proprie.

Din punct de vedere psihologic şi poetic, nu există nostalgie care să nu fie legată de copilărie, de „verdele paradis al iubirilor copilăreşti”, pe care l-am dori pe cât posibil „să-l însufleţim cu o voce răsunând ca argintul” (Baudelaire, „Maesta şi errabunda”). Din punct de vedere spiritual, spiritul copilăriei constituie o calitate fundamentală, probabil din cauză că ea evocă întregul ansamblu al simplităţii şi al unităţii:

Când eram toţi împreună

Pe colinele noastre de altădată

Unde apa curgea, iar crângul adia

În casa de lângă pădure… (Victor Hugo, *Contemplaţii*)

Copilăria pe care o caută poetul nu e copilăria plină de traume şi de cicatrice, copilăria „rănită” a psihanalizei. În pofida interesului său pentru această disciplină, Bachelard se separă de ea atunci când este vorba de a determina ce concepţie despre copilărie e utilă în practică adultului: „Poeţii ne vor ajuta să găsim în noi această copilărie vie, această copilărie

permanentă, durabilă, imobilă.”213[213] Starea evocată de această definiție reprezintă, de fapt, o copilărie dincolo de copilărie, o realitate pe care hinduşii ar apropia-o bucuroşi de Sine. Lucrul inerior necesar pentru a ajunge la o asemenea experiență purificată a anilor noştri tineri, luând ca punct de plecare amintirile amestecate, dulci-amare, pe care le avem *a priori*, este un lucru terapeutic în sine, ce conduce la o meditație mai largă, mai cosmică. Ar putea, oare, cineva să surprindă gândirea copilului visător?

Dacă poezia, ca spiritualitate, insistă pe copilărie, o face probabil din cauza amintirii acestei stări de calm, care a precedat apariția vieții sexuale şi a vacarmului ei. A evoca în noi copilăria imediată înseamnă să intrăm într-o stare dincolo de dorință, de dualitate, să devenim lacul care exista, există şi va exista întotdeauna în amontele torentului, unde este purtat mentalul nostru obişnuit. Scăldându-ne în acest lac, concrețiunile traumatice ale trecutului se dizolvă natural; rănile sunt cicatrizate de virtuțile curative ale apelor calme ale principiului feminin-matern din *anima*. Evocând acest tip de imagini, Bachelard găseşte spontan un simbolism apropiat de cel al păpuşii de sare, ce se topeşte în ocean, aşa cum îl întâlnim în Vedanta. El propune o adevărată muncă de meditație bazată pe nişte imagini poetice purificate, asupra cărora se concentrează într-o stare de repaos fericit şi cărora le dă progresiv o dimensiune cosmică.

Concentrarea asupra copilăriei favorizează, desigur, o întărire a complexului lui Oedip, dar este utilă, permițând eliberarea energiei dorinței fizice şi repetitive pentru a explora zone mai subtile, mai puțin cunoscute ale conştiinței. Goethe afirma că „eternul feminin ne atrage spre înalt”, Patrice de La Tour du Pin zicea că „poetul îşi găseşte baza înălțându-se”. Baudelaire îşi întreba inima ce putea să-i spună „Celei mai frumoase, celei mai bune, celei mai dragi / A cărei privire divină te-a făcut să înfloreşti din nou”. Atunci când aceasta îşi dezvăluie identitatea la sfârşitul sonetului, este vorba de o identitate cu fațete multiple şi mai degrabă feminină: „Sunt Îngerul păzitor, Muza şi Fecioara” („Spleen şi Ideal”, *Florile răului*). Atunci când acelaşi Baudelaire se confruntă cu „neantul vast şi negru” (în „Armonie de seară”), el se gândeşte la o figură pe care o putem presupune feminină: „Amintirea ta străluceşte în mine ca un ostensor.” Orice ar fi, nevoia de a reveni la mama din sinele nostru constituie o bază a psihologiei, atât la bărbat, cât şi la femeie, şi conferă un fundament lucrului interior de vindecare şi de evoluție, aşa cum îl evocă Milosz într-o formulă lapidară: „Singurătate, mama mea, spune-mi din nou viața mea.”

Umbre, lumină şi vid: poezie neagră şi poezie albă

Cu ocazia acestei paralele dintre poezie şi meditație, mi se pare util să prezint câteva idei relevante ale lui Kenneth White, aşa cum le putem găsi, de exemplu, în *La Figure du dehors*214[214]. Deşi predă poezia secolului al XX-lea la Sorbona, Keneth White reuşeşte să ducă, în cea mai mare parte a timpului, o viață liniştită într-o căsuță rustică bretonă din Trégorrois, unde se afla când l-am vizitat. El a numit acest loc de retragere „Gwenved”, „lumea albă”: un întreg program!... Pentru White, există o poezie albă, care conduce la fundamentul

ființei, la o stare dincolo de persoană, iar poezia neagră încearcă să confere o anumită estetică stărilor clar morbide ale psihicului. Un scriitor ca Henri Michaux în *Un barbare en Asie* stabileşte această diferență între poezia contemporană europeană şi transcendentalismul american inspirat de Orient, fără îndoială la modul excesiv: „Întreaga literatură europeană este axată pe suferință, niciodată pe înțelepciune. A trebuit să-i aşteptăm pe americanii Walt Whitman şi pe autorul cărții *Walden* [Henry Thoreau] pentru a descoperi un alt accent."215[215]

Poezia albă scapă culturii moderne, care ne închide orizontul cunoaşterii, culturii-îngrădite, pentru a ne da întâlnire în spațiul dintâi, în locul originar dincolo de dialectica vechi/modern. Sunt legate în mod deosebit de acest spațiu celtismul, şamanismul nordic şi tradiția Zen; toate trei având un contract direct şi inspirat cu mediul. Constituie culturi ai căror reprezentanți „pot avea, deoarece au ochii spălați de exercițiile spirituale, o viziune aproape la modul supranatural pură asupra lucrurilor naturale" (Robin Flower, *The Irish Tradition*). Poezia, ca şi mistica, urmează intinerariul păsărilor. Ea iubeşte țărmurile care respiră, spațiile vaste, valurile cu mii de reflexii, vacuitatea. Însă îi este teamă de agorafobiile spiritului, care preferă să se ascundă în spatele porților blindate ale ego-ului lor.

Meditația, tradiția Zen pot elibera practicantul nu numai de condiționările sociale, ci şi de cele datorate inconştientului colectiv. Este un adevăr pe care maestrul Zen Hisamatsu din Kyoto l-a adresat, nu fără un oarecare umor, lui Carl Gustav Jung, care venise să-l viziteze... E foarte necesar să reunim eforturile poeticii şi ale spiritualului pentru a elibera ceea ce rămâne din om în omul modern şi a degaja „cibernanthropul" care e pe cale să devină în urma programelor sale informatice. Societatea noastră pare uneori condusă de Calculatorul central al Destinelor, cu putere de decizie în privința profilului standard şi al bucuriei standard ale săracilor oameni cu o personalitate standard.

Rătăcitorul şi eremitul sunt singurele roluri care se potrivesc poetului, ca de altfel şi cel numit în India brahmachari, adică un om care renunță la aspectele lumeşti pentru a urma o cale spirituală. De fapt, poetul este un fel de yoghin, aşa cum zicea chiar René Daumal: „Operația poetică reprezintă o adevărată muncă de poet, nu numai pentru a cunoaşte legile materiei sale şi regulile meseriei ei, ci şi un lucru interior efectuat în scopul de a se ordona şi a se disciplina el însuşi, astfel încât să devină un instrument mai bun cu funcții «supranaturale» – în concluzie, un fel de yoga."216[216]

Astăzi, literatura de avangardă este influențată, fără îndoială, de Orient, în măsura în care ea se referă spontan la un „eu fisurat". Ar fi posibil, oare, ca această fisură să se lărgească, astfel încât „Gwenved", „lumea albă", să se poată infiltra în sfera ei, să inunda casa ego-ului şi, în cele din urmă, să-l ia cu ea, generând astfel noi posibilități de a fi în lume? În zorii celui de-al treilea mileniu, Orientul poate să ne ofere o orientare mai mult decât ar face-o un orientalism. El conține „un element vital pentru ființa omenească, ceva care, dacă ar reuşi să-l perceapă şi

să-l integreze, ar putea modifica viaţa unui om şi să-l conducă spre libertate, ceva a cărui absenţă ne duce cu gândul la ideea unei existenţe împlinite imposibil de conceput217[217]".

În Orient, progresul spiritual se află pe un trepied: lectura, meditaţia şi maestrul spiritual. Kenneth White, un bun intelectual occidental în această privinţă, pare mai curând să se limiteze la lectură şi pare puţin preocupat de meditaţie în sensul obişnuit al termenului sau de maestrul spiritual. Am dori ca el să descopere într-o zi că rolul lor nu este de a închide, ci de a elibera. Studiind tradiţia Zen şi fiind un poet cu o orientare spirituală, el revine adesea la experienţa vacuităţii, pe care o botează uneori, în felul său, „supranihilism". Regret că vorbeşte, dimpotrivă, mai puţin despre ceea ce, în tradiţia Mahayana, reprezintă factorul echilibrant al vacuităţii, a doua aripă a păsării spirituale, mai exact compasiunea.

Poetul căpătă o dimensiune de înţelept, de yoghin, atunci când este definit de Whitman ca „singurul om complet" sau de Blake drept cel care a obţinut „bucuria eternă". Această bucurie, în treacăt zis, aminteşte de *ananda* din tradiţia hindusă.

Voinţa sa de a exprima „lumea albă" echivalează cu practica yoghinului, care vizează sattva pură, calitatea de puritate, de uşurătate a cărei culoare simbolică este albul. Dacă reuşeşete să se stabilizeze în acest „mare alb", va veni un moment în care el va bascula spontan în vacuitate.

Kenneth White exprimă acest ideal într-un poem Hai Ku, creat de el, care închide şi deschide deopotrivă graniţele spre un etern prezent în eseul lui intitulat *La Figure du dehors:*

Sate învăluite de fum

coline acoperite de brumă

*albeaţă a muntelui*218[218].

«Poezia este memoria lui Dumnezeu»

Prin această definiţie, Yves Bonnefoy219[219] ne introduce de la început în sfera comună a poeziei şi a meditaţiei, tocmai obiectul capitolului de faţă. El revine la unitate ca la o bază ultimă în definiţiile sale pe marginea poeziei, diamant cu o mie de feţe, cu credinţa lui în această artă, în critica poeticii şi a imaginarului. Mi se pare optim să rezumăm aici nişte elemente care sunt, în opinia mea, spirituale şi meditative, din aceste *Dialoguri despre poezie (Entretiens sur la poésie)*, reunind aproape douăzeci de reflecţii, conversaţii şi texte diverse despre subiectul în cauză. Găsim în cartea menţionată mai ales „Prezenţa şi imaginea", lecţie inaugurală a catedrei de studii comparate în privinţa funcţiei poetice din cadrul Collège de

France. Voi încerca să fac acest rezumat atât cât este posibil prin termenii proprii ai lui Yves Bonnefoy, începând cu o altă definiție pe care el o dă poeziei şi care caracterizează totuşi la fel de bine meditația: „Din ce este alcătuită poezia dacă nu din unitate, din unitatea adevărată, la care am putut să ajungem, mai exact din consimțământ."220[220]

Unitatea reprezintă cheia de boltă a expresiei poetice, spre ea converg toate, iar poetul reuşeşete să fie în măsura în care se află în raport cu unitatea respectivă. Yves Bonnefoy l-a citit pe Plotin şi a fost uimit de doctrina neoplatoniciană a unității, apropiată din multe puncte de vedere de tradiția indiană Vedanta221[221]. Din această unitate țâşneşte o forță, anterioară oricărui limbaj, şi care merită numele de „vorbă". Această vorbă face parte din limbajul „elaborat", e alcătuită din cuvinte, dar reîmprospătate, purificate prin arta poetului. Numele comune înseşi devin mai strălucitoare, mai vivace şi am putea afirma: „În poezie, nu există decât nume proprii."222[222] Yves Bonnefoy a consacrat un eseu „țării de dincolo" (Flammarion, 1982) care evocă, în limbajul său, o zonă de conştiență crepusculară, în care se naşte poezia. Meditația permite explorarea acestei „țări de dincolo", de a ne vedea amintirile, *vasnas*, pentru a relua cuvântul sanscrit, unul dintre sensurile lui fiind „dorință individuală" sau „plăcere"; cel care va şti să perceapă „dorința pentru țara de dincolo" este copt pentru creația poetică. Intenția fundamentală a acesteia constă în a suscita o prezență, cea pe care Rilke o numea „Deschiderea".

Deja de un secol, comunicarea poetică se află în criză. Occidentalul de astăzi nu-şi poate găsi emoțiile obişnuite clarificate şi aprofundate în frumusețea unui poem. Nenorocirea poeziei moderne e aceea că dezvoltă un limbaj individual de scriitor în care el se închide. Există în noi o „dorință supremă", distinctă de eros, care vizează transcendența. „Ceea ce doreşte e de a fi în măsură să perceapă ca pe un tot brusc «unic şi indivizibil» această lume care nu e trăită pentru moment decât fragmentată şi din exterior."223[223] Nu putem defini mai clar experiența mistică, în special cea din India de pe vremea Upanişadelor. Din nefericire, în Occidentul de astăzi, această „dorință supremă" este refulată. Analizele reducționiste ar vrea să readucă poemul la structură, iar simbolurile – la fantasmă. Dorind să elibereze sursele creatoare din inconştient, suprarealiştii s-au pierdut adesea în sfera sintagmei „nu contează ce" din difluența mentală, sau chiar spontaneitatea lor a fost recuperată subtil prin nişte *a priori* teoretice. De exemplu, André Breton îşi visa gândirea în loc să-şi gândească visul. Din punct de vedere spiritual, el era foarte interesat de magie şi şi-a pierdut încrederea în lumina Dumnezeului stând liniştit în non-diferențierea Sa; s-a simțit din ce în ce mai mult spionat, urmărit, prin suprarealitatea lumii exterioare şi a devenit neliniştit, ca şi cum era invadat de o prezență rea.

Epoca modernă – cel puțin intelectualii ei – simte cu dificultate existența ființei şi a simțului ca informație fundamentală, ce nu are nevoie să fie demonstrată. Este un caz nefericit,

deoarece „deconstrucția antichității fixată ontologic (…), diminuarea capacității sale în situații concrete sunt însoțite de un risc de descompunere şi de moarte pentru societatea întreagă224[224]”. Critcilor le este teamă de poet ca de un copil: ei preferă să-l îndepărteze, aproape să-l anestezieze şi să nu asculte ceea ce ar avea eventual de zis despre propriul său poem; îi disecă textul cu bisturiurile aseptizate ale teoriilor lor diverse şi variate. Cât despre scriitorul însuşi, „în această epocă modernă, în care dispariția sacrului obligă la o parcurgere lentă şi solitară a unui drum, el e condamnat să uite constant scopul însuşi al căutării sale”.

Pentru a preciza această criză a credibilității poetice şi a examina mijloacele de a le depăşi, nu este inutil de a relua distincția dintre „imaginar” şi „imaginal” abordată în capitolul precedent. Imaginarul reprezintă reveria asociativă difluentă obişnuită. Dimpotrivă, imaginalul survine într-o stare de conştiință modificată, dar cu o concentrare, cu o convergență mentală menținută. El ilustrează apariția viziunii, forță creatoare purificată, acționând în lumea interioară. Pentru aceia, numeroşi, care trăiesc în plin materialism, trezirea imaginarului este prima treaptă de urcat. O societate fără imaginar ar fi un fel de lume concentraționară, în care doar calculatoarele s-ar simți în apele lor, astfel că, aceşti bieți oameni care sfârşesc prin a le semăna atât de mult, funcționează ca nişte roboți. Prin trezirea imaginarului, reprezentările mentale vor apărea din abundență, „înghesuite ca strugurii pe ciorchine”. Va fi vorba nu numai de imagini vizuale, ci şi de unele sonore, aflate la baza muzicalității poeziei. Această muzicalitate are legături profunde cu dragostea; Shakespeare nu scria că: *Music is food for love (Muzica este o hrană pentru dragoste)*?

Este foarte posibil ca Baudelaire să fi avut o experiență puternică de imaginal atunci când amintea „cultul imaginilor, marea, unica, primitiva mea pasiune225[225]”. Asta nu vrea să însemne că el a stăpânit complet imaginarul, care revine aproape obsesiv în multe dintre poemele din ciclul *Florile răului*. Totuşi, această măiestrie este necesară, deoarece permite trecerea în planul superior al imaginalului. „Poezia este atât critica visului, cât şi forma sa cea mai extremă.” Poetul resimte astfel acelaşi gen de paradox ca şi vedantinul; el învață deopotrivă să considere lumea ca un vis şi să critice acest vis pentru a atinge trezirea. Rimbaud evocă sugestiv acest dincolo din imaginar şi din poetic, această frumusețe a existenței în sine, non-verbale, atunci când scria la sfârşitul operei sale poetice: „Totuşi, e dimineață. Să primim toți influxul de tandrețe şi de vigoare reală. Iar spre asfințit, înarmați cu o răbdare pătimaşă, vom intra în splendidele oraşe226[226].” El va abandona instabilitatea imaginarului poetic pentru a se îndrepta spre alte experiențe de viață. Unii poeți reuşesc să rămână în sfera poeziei dezvoltându-şi imaginalul, adevărata formă care triumfă asupra imaginarului difluent şi a temerilor lui insidioase. Ei nu sunt nici idolatri, nici iconoclaşti. Itinerariul lor urcă, pe cărarea imaginarului şi a imaginalului, spre falezele înalte ale Trezirii.

Un poem bun, la fel ca un text bun spiritual, este acela care ne face să ne oprim din citit, să ne ridicăm ochii de pe carte şi să ne întoarcem privirea spre interior, conştienți că ne aflăm acolo printr-o stare spontană de meditație.

În adevărata poezie, dimensiunea religioasă este întotdeauna prezentă. Scriitorul o va simți dacă va avea maturitatea spirituală suficientă şi nu va lăsa labirinturile scrierii şi ale tehnicilor sale să-i întemnițeze mentalul. Înaintea actului de a scrie, e necesar un răgaz de linişte; în fond, această tăcere se află într-un raport de continuitate cu tăcerea originilor şi ar trebui să se prelungească la nesfârşit pe durata actului însuşi al scrierii. Actul poetic reprezintă o ordalie permanentă, în cadrul căreia cuvintele candidaților la expresie sunt trecute prin focul cunoaşterii şi al sentimentului just. Multe sunt eliminate spontan, iar unele rămân. Cuvântul poetic poate deveni cuvânt profetic, în măsura în care experiența interioară a autorului lui insuflă destulă energie; iar dincolo, poate deveni cuvânt de înțelepciune, dacă energia reuşeşte să înflorească în iubire conştientă.

Poezia este spirituală prin faptul că e adevărată, că ilustrează adevărul însuşi. Goethe a intitulat pe bună dreptate una dintre operele sale „Poezie şi adevăr”. Am văzut că în India se consideră că există o energie specială în cuvântul celui care nu rosteşte decât adevărul: se crede că după doisprezece ani, tot ceea ce se va afirma se va realiza, este *Vak-siddhi,* puterea care transformă un simplu cuvânt într-unul sacru. Poezia reacordează instrumentul limbajului şi îl face să sune corect. Poetul, ca şi misticul, trebuie să țină ochii fixați asupra naşterii şi a morții, chiar dacă acest lucru se dovedeşte uneori la fel de dificil ca în cazul în care contempli soarele.

Relația dintre ființa grăitoare şi Dumnezeu se află sub semnul lipsei; dar poetul care perseverează în insatisfacția sa conştientă va şti să găsească „limbajul lucrurilor simple, tocmai cel cu ajutorul căruia Dumnezeu, fiind foarte aproape, ne poate bate în geam227[227]”. El va dobândi o disponibilitate de a reveni „la aceşti zori ai cuvântului, în care însuşi cuvântul provine de la Dumenzeu”.

«Spre alte ceruri şi alte iubiri»

Poate evada poetul spre el însuşi?

Versu-ți să fie lucrul ce şi-a luat zborul

Pe care-l simțim cum fuge de la un suflet la altul

Spre alte ceruri şi alte iubiri. (Paul Verlaine, *Arta poetică)*

Prin aceste versuri, Verlaine revendică, de fapt, dreptul fiecăruia la o evadare „mistico-senzuală”, al oricărui aspect productiviştii, materialiştii, clericii şi alți moralişti îl condamnă în numele propriilor lor teorii. Dar funcția poetului nu e chiar aceea de a putea spune ceea ce nu se poate spune în societatea obişnuită? Cea a terapeutului de a putea auzi ceea ce nu poate fi auzit de obicei? Şi cea a meditantului de a putea simți ceea ce, de obicei, rămâne tăcut? Mulți oameni

fug de ei înşişi în muncă sau în relaţiile de tot felul. Alţii pot, de asemenea, continua să fugă crezând că fac o introspecţie, deoarece se pierd în straturile superficiale ale mentalului lor; totuşi, în cel mai bun caz, „evadarea” reuşită corespunde unei eliberări spirituale, aşa cum o evoca Sfântul Jean de la Croix, dând grai sufletului la începutul unuia dintre poemele sale cele mai renumite:

În toiul unei nopţi obscure

Plină de neliniştile unei iubiri înflăcărate

Oh, binecuvântată soartă!

Ieşii fără să fiu văzută,

*Iar locuinţa-mi fu degrab’ pacificată.*228[228]

În creştinism, arhetipul, modelul acestei eliberări este reprezentat de evadarea Apostolilor din închisoare graţiei intervenţiei Îngerului (Ac., 5-19).

Poezia exprimă o contradicţie în privinţa căreia nu ne dăm seama nici de moralismul ei, nici spre ce conduce. În acest sens, ea se situează deja, prin conştientizare, în afara dualităţii, este deja meditaţie. Ne putem întreba totuşi în unele momente dacă faptul de a evoca nişte sentimente negative ne ajută să le depăşim. Se spune că „bunele sentimente nu fac o poezie bună”; dar, oare, sentimentele rele fac o poezie mai bună? În care situaţie poezia e o meditaţie pe îndelete asupra unui fapt, morbidă, sau în ce context poezia este o sublimare reuşită? Cred că asta depinde în întregime de calitatea poetului, precum şi de cea a cititorului. Uneori, sentimentele negative prezintă o acţiune de terapie homeopatică asupra psihicului atunci când sunt bine dozate, dar în cazul în care sunt prea puternice sau folosite neadecvat pot fi otrăvitoare. Desigur, poeţii dezvinovăţesc arătând slăbiciunile comune, însă nu-l deresponsabilizează pe cititor sugerându-i că e mediocru, dar în normă? Probabil că există un fel de masochism în fascinaţie, de exemplu, în cazul tragediilor clasice, unde eroul (sau eroina) oscilează şi se zbate la nesfârşit între dorinţă şi teamă, între crimă şi ispăşire.

Este interesant să ne întrebăm de ce şi până în ce punct poezia este mântuitoare în cazul poeţilor blestemaţi. Atunci când Verlaine era închis în închisoarea din Mons cuprins de remuşcări, poezia pe care o scria îl apăsa ca o meditaţie: „Cerul se află deasupra acoperişului / Atât de albastru, atât de calm…” Lumina blândă a unui poem frumos ne face să privim cu alţi ochi vechi supărări, cu un anumit surâs pe buze: prin aceasta este ea meditaţie, adică e conştienţă. Din punctual de vedere al cititorului, probabil că opera unui poet blestemat e perceptibilă la fel ca floarea de lotus, ce prinde rădăcini în noroi. În fond, acest cititor, prin identificare, nu-şi pune în valoare propriile parcele de lumină? Cel care a avut o viaţă grea este iertat dacă a creat o operă poetică reuşită, în ochii oamenilor – şi, poate, chiar în ochii lui Dumnezeu.

«Este atât de frumos, încât nu înțeleg nimic!..»

Poeții sunt credibili?

Atunci când Molière *punea* aceste vorbe în gura domnului Jourdain, el rezuma o dificultate, o limită de comunicare poetică: formalismul care ascunde o lipsă de inspirație sau sentimente mediocre. Cuvintele sunt astfel un mănunchi de flori, care nu acoperă, de fapt, decât un mormânt. În *Aşa grăit-a Zarathustra*, Nietzsche nu ezita să remarce în privința poeților: „Sunt toți, în opinia mea, superficiali, nişte mări puțin adânci (…) Puțină voluptate şi plictiseală: iată ce a fost cel mai bun lucru din meditația lor.”229[229] René-Guy Cadou, în pofida marii sale credințe în „poezie, viața întreagă”, nu e foarte optimist într-o piesă pe care şi-a intitulat-o „Testament”:

În circurile cuvintelor

Am făcut prea multe acrobații

Prea multe păsări au venit

Să se sprijine de tija mea

*Nu pot face nimic pentru voi.*230[230]

Contrar meditantului care este singur în el însuşi, poetul are tentația de a-şi forța sentimentele pentru a place publicului, de a trage, am putea zice, de florile de pe mal pentru ca acestea să crească mai repede. Acest teatralism potențial dăunează credibilității sale. Una este să încânți, alta să trezeşti în alții, aşa cum face un maestru spiritual, o energie, un entuziasm pentru a avansa în viață şi în cunoaşterea sinelui. Ar trebui să vedem în celebrul vers „Culegeți chiar astăzi trandafirii vieții” al lui Ronsard o învățătură înaltă a misticii clipei sau farmecul zâmbitor al unui păgânism desuet, ori o fațadă poetică încercând să înfrumusețeze o mentalitate de juisor obosit? Nu este nicio grabă în a trage o concluzie, o poezie reflectă mai multe nivele de lectură. Ar trebui să cunoaştem foarte bine viața unui poet pentru a ne da seama cum şi-a făurit în viață această latură spirituală, pe care a întrevăzut-o în opera sa.

Poezia, floare gingaşă a limbajului, reprezintă o şansă rară pentru om: prin ea, el poate transmite nuanțele şi parfumurile subtile ale unei experiențe interioare, atât de volatilă, dincolo de eşecul secolelor; dar uneori, nu se străduie prea mult ca să trezească, în cele din urmă, doar un frison, o „amețeală” pentru a relua titlul unei culegeri de poezii a unui poet englez contemporan, T.S. Eliot? Câte milioane de versuri au fost uitate complet? Față de asta, învățăturile spirituale, care permit, de asemenea, transmiterea experienței interioare în timp, şi meditația, aparent non-creatoare, îşi păstrează valorile proprii. René-Guy Cadou remarca în notele sale: „ [În lipsa unei vocații aparte] aureolei atribuite condiției poetului nu merită să-i

sacrificăm liniştea, eterna vacanţă a inimii."231[231] Este posibil ca aici Cadou să prezinte diferenţa dintre poezie (din termenul grec *poiêin*: a face, a crea) şi mistică, ce dezvoltă sintagma „a nu face" (*hesuche*: pacea) pentru a permite bucuriei de a fi să apară.

«Pe o scară secretă…» Între poezie şi meditaţie

În strofa a doua din *Noaptea obscură*, Sfântul Jean de la Croix ilustrează căile misterioase, „scara secretă" pe care urcă sufletul în evoluţia sa. Poezia este percepută, adesea, într-o stare apropiată de meditaţie şi merită citită în mod asemănător. Cele două par să folosească aceleaşi scări secrete. Totuşi, reiese clar următorul fapt: cunoaşterea prin simţuri din cadrul misticii şi cea poetică nu sunt asemănătoare. De ce această disociere? Victor Hugo, căruia nu îi era teamă de marile analogii, considera poeţii nişte preoţi şi nişte profeţi: el îi descria ca pe „Toţi aceia în care Dumnezeu se concentrează / Toţi ochii în care lumina intră / Toate frunţile din care ţâşneşte raza de lumină". De fapt, unii poeţi fac din arta lor o mistică pe care ar dori-o deplină, fără să lase câtuşi de puţin impresia că ar ajunge la asta. Ei se lansează în experienţa interioară fără să aibă niciun punct de reper, ca pe o mare în cazul căreia n-ar exista nicio hartă; mai mult, neglijează orice bază tradiţională, ca şi cum ar fi primii din lume care îşi studiază propriul spirit. Cred că este o greşeală. Încercând să se orienteze după cele câteva mici experienţe de bucurie, pe care le trăiesc, poeţii în speţă riscă mai mult să avanseze spre „mica bucurie a şansei"…

Referindu-se la André Breton, Octavio Paz vorbeşte de „dragoste, poezie, rebeliune" ca de o ultimă soluţie, specifică unei situaţii disperate, pentru calea spirituală din prezent232[232]. Enunţul flatează, fără îndoială, urechile occidentalilor, dar ideea mi se pare puţin deplasată, existând riscul ca acest gen de poezie să cadă într-o mistică facilă: dar probabil că e mai bună o mistică uşoară decât niciuna… Experienţa de inspiraţie poetică, precum cea a meditaţiei, include corpul: „Nu mă simt niciodată inspirat decât atunci când şi corpul este la fel", scria Henry Thoreau, atât poet, cât şi mistic din America secolului al XIX-lea. El se servea de amintirea extazelor sale ca de o sursă de inspiraţie întotdeauna disponibilă, ca de o forţă pentru „a avansa cu încredere în direcţia viselor sale233[233]". Am văzut că Gaston Vachelard, fără să cunoască nimic despre Orient, a stabilit un fel de meditaţie plecând de la imaginile poetice. El a ajutat astfel oamenii să se angajeze pe o cale ce duce departe şi al cărei scop se sustrage fără încetare eforturilor noastre de înţelegere, al cărei obiect este „elusive", ca să pot spune la fel ca englezii, adică inefabil. Urmărirea acestui scop insesizabil şi totuşi non-iluzoriu nu e, oare, reflectată în termeni simpli, dar adevăraţi, în ritornela populară: „Micuţa mea este ca apa, e ca apa vie (…) Alergaţi, alergaţi, că nu o veţi prinde niciodată"?

«O, sparge-mi-s-ar trunchiul!...» Tradiţia Vedanta a poeziei

Energia din transa poetică sau amoroasă este capabilă să anuleze limitele ego-ului şi să ne deschidă brutal porţile spre infinit, aşa cum sugerează aceste versuri din *Corabia beată* a lui Rimbaud: *M-a toropit iubirea, deoarece lâncezi îi sunt fiorii. / O, sparge-mi-s-ar trunchiul! În mare să m-afund!*

Desigur, nu e de ajuns să afirmăm „Eu este un altul" într-un elan mai curând pasional pentru a ne elibera de ego; dacă terenul subiacent nu e solid şi totuşi insistăm în acest sens, riscăm să înnebunim. Probabil că Rimbaud a simţit acest risc atunci când a abandonat poezia. Dimpotrivă, dacă meditām cu o perseverenţă tenace asupra acestui „Eu", care poate spune „Eu este un altul", dacă vom încerca să-l urmărim până în pânzele albe, atunci ne vom angaja pe o cale interesantă de tip vedantic, ce poate duce la Realizare. Non-ego-ul nu e echivalent cu zero absolut, are, dimpotrivă, o căldură, un farmec şi o putere ce îi sunt proprii. Nu este, oare, această absenţă completă a ego-ului, această stare de moarte înaintea morţii, care conferă caracterul său sfâşietor „Baladei spânzuraţilor" scrisă de Villon, aşteptând să fie executat împreună cu camarazii lui? *Suntem morţi, sufletul nu ne hărţuieşte / Dar rugaţi-vă lui Dumnezeu să ne binecuvânteze pe toţi!*

Atunci când poezia câştigă în profunzime, ea tinde să se desfacă de ego, să devină anonimă. Aspect care-i conferă însuşirea de a pătrunde în inima fiecăruia.

Există o analogie între asocierea clasică peisaj-stare de suflet la poeţi şi unitatea omului şi a universului pentru hinduşi. Totuşi, în primul caz, intuiţia rămâne mai degrabă la un nivel emoţional, în vreme ce în al doilea, ea capătă o dimensiune metafizică şi poate corespunde, de asemenea, unei practice de meditaţie intensă. În timpul unei etape aparte din itinerariul său spiritual, Ramakrishna a devenit atât de sensibil, încât suferea la vederea ierbii călcate în picioare şi avea chiar pe corp urmele loviturilor pe care le-a văzut aplicate unui animal. Oamenii de ştiinţă studiază natura ca pe o limbă moartă, dar psihicul poate folosi elementele naturii ca pe nişte cuvinte ale unui limbiaj viu: ea exprimă astfel nişte evenimente interioare ca într-o oglindă, fie din domeniul poetic, fie din cel spiritual. Unitatea universală percepută de meditant se manifestă uşor prin intermediul analogiilor, al corespondenţelor de care este plină lumea, şi care furnizează poeziei un material bogat: atunci când, la Victor Hugo, umila margaretă „de pe un zid cenuşiu gata să se năruie printre boabele de ovăz nebune" priveşte soarele, ea îi zice, în cele din urmă: „Şi eu am raze!"

Expansiunea unei mişcări la o dimensiune cosmică, imagine care constituie atâtea încheieri apoteotice şi de o rară frumuseţe ale unor poeme, reprezintă o practică naturală de meditaţie. Întrucât tocmai am vorbit despre Hugo, de ce nu am continua evocând finalul din „Booz endormi": cornul Lunii apare aici aruncat neglijent, de „secerătorul eternei veri" ca o „seceră din aur pe câmpul stelelor"… Dezvoltarea sensului unităţii nu este doar o materie cu efecte poetice sau cu extaze solitare, ci şi fundamentul compasiunii. Hugo zicea în *Acest secol avea doi ani*:

Orice suflu, orice rază, sau propice, sau fatale

Fac să strălucească şi să vibreze sufletu-mi de cristal

Sufletul meu cu o mie de voci, pe care Dumnezeul pe care-l ador

Îl pune în centrul a toate ca un ecou sonor!

Această hipersensibilitate faţă de lumea exterioară şi de vibraţiile sale nu se află cumva la baza simpatiei profunde a lui Hugo pentru defavorizaţii soartei, pe care i-a evocat foarte mult în opera sa şi pe care a încercat să-i apere politic? Această independenţă a aceluia „unit" prin raportarea la puterile societăţii este naturală; de fapt, cel care are un suflet nu se supune decât universului. Atunci când Lamartine a revenit la Saint-Point în 1849, a găsit un loc impregnat cu amintiri şi a exclamat: „Sufletul meu este un imn al iluziilor!" O reminiscenţă subită ne arată că realitatea este înainte de toate interioară, că ea nu e alta decât umbra proiecţiilor noastre mentale. Este o idee amplu dezvoltată în tradiţia indiană; contrar a ceea ce am putea gândi, această noţiune nu devalorizează acţiunea, ci o purifică de paraziţii ei emoţionali, care o fac egocentrică şi interesată.

Aceia dintre cititorii mei, care sunt creştini, ar putea fi uimiţi de faptul că pot vorbi direct de raporturile existente între mistică şi poezie fără a-l evoca pe Iisus; dar îl am drept susţinător pe măsură, în însăşi persoana Sfântului Jean de la Croix: în poemele sale el nu-i menţionează deloc nici pe Iisus, nici pe Tată, nici pe Spirit. Se mulţumeşte să vorbească de Cel Prea Iubit în felul Cântării Cântărilor; el simte prezenţa Sa intensă în univers:

Doamne, pentru mine sunt munţii,

Vâlcelele împădurite, solitare,

Toate insulele străine

Şi fluviile răsunătoare

Este murmurul stins al brizelor mângâietoare.

Pentru mine e noaptea liniştită

Asemănătoare răsăritului aurorei,

Melodia tăcută

*Şi singurătatea sonoră...*234[234]

Nu reprezintă aceasta o dovadă de respect intens în a refuza să numim Absolutul, la fel ca evreii, care refuză să pronunţe Tetragrama, sau ca hinduşii, ce se mulţumesc să vorbească de „Acela"?

«Maestrul, un înțelept atotştiutor, care deține secretul tăcerii»

Poezia comunicării

Homer, rătăcitor orb şi primul maestru al poeziei occidentale, a renunțat la lume la modul dublu: rătăcitor fără niciun căpătâi, el a abandonat, în plus, luminile crude ale lumii pentru claritatea dulce a viziunii interioare; Peguy îl evocă în două sonete care se încheie astfel:

În dublul paradis al celor două fețe ale ființei (...)

Unde doar alții pot estima cunoaşterea unor aşa-zişi savanți.

Vagabondul orb va fi întotdeauna stăpân,

*Pe toate cunoştințele vremii, pe tot ce e ținut în tăcere.*235[235]

Maeştri care pretind că le ştiu pe toate sunt destui. Cine va şti însă să găsească un „maestru care să cunoască toate tainele tăcerii”? Cine va putea descoperi o ființă fără ataşament şi a cărei privire este întoarsă spre interior?

Poezia permite transmiterea a ceea ce dispare fără să lase urme. Poeții adoră să scrie despre singurătate, a cărei experiență se dovedeşte a fi, aproape prin definiție, dificil de comunicat. În ceea ce-l priveşte, maestrul spiritual îşi oferă învățăturile în mai multe feluri: prin gesturi, privire, cuvântul rostit la timpul potrivit, dar şi prin tăcerea semnificativă. Unii, precum Ibn' Arabi sau Rumi, Sfântul Jean de la Croix ori Tereza d'Avila, au folosit, de asemenea, poemul ca mijloc de comunicare, însă nu au fost dintre cei mai numeroşi.

Probabil că maeştrii spirituali consideră că nu e atât de util să inunde cititorul cu descrierea unor experiențe sau a unor său intermediare, aşa cum fac poeții. Ei vor, fără îndoială, prin tăcerea lor relativă, să pună în valoare esențialul, ceea ce nu poate fi spus şi pe care nimeni nu-l poate însuşi. Victor Hugo nu arăta, oare, limitele poeziei, cât şi ale psihologiei atunci când scria: „Am în suflet o floare pe care n-o poate culege nimeni.” Această floare interioară, esența unicității noastre, cine va reuşi să o descrie? Cine va putea cânta vreodată florile tăcerii?

Partea a treia

Înflorirea spirituală

10.

ATENȚIE

Devenim ceea ce gândim.

Shatapatha Brahmana, 10, 5-2-20

Atenția reprezintă conştiința în acțiune. Fără ea, nu există un posibil progres psihologic sau spiritual. Pentru budhismul vechi (Teravada), atenția constituie o cale completă în sine, care duce la scopul suprem. Vigilența la Preoții creştini este o calitate esențială. Atenția acordată la ceea ce facem reprezintă motorul transformării. „Devenim în funcție de cum acționăm şi cum ne comportăm" (Brihad Aranyaka Upanişade, 4-5).

Mai întâi, voi evoca învățăturile budhismului vechi despre atenție, apoi vom detalia cele două mari forme ale acestuia: concentrarea şi observarea; după aceea, ne vom interesa de mecanismele fiziologice, care pot să ne ajute să înțelegem de ce vindecă atenția. O dovadă în acest sens e dublul înțeles al verbului englezesc *to care*: a fi atent cu cineva şi a-l îngriji.

Atenția în budhismul vechi

Atenția reprezintă pentru budhismul Teravada o cale direct spre nirvana. Chiar şi în budhismul Marelui Vehicul, atenția îşi păstrează locul central. Shantideva zicea: „Este nevoie de alte dorințe decât aceea de a ne păzi gândurile?" Budhismul zen, la rândul său, ar putea fi numit o cale a atenției pure. Teravada este bazată pe calea purificării *(vishuddhi marga)*; de fapt, ansamblul căii tradiționale are drept fundament purificarea. De asemenea, în creştinism, „calea purgativă" constituie fundamentul evoluției mistice. Să ne axăm deci în continuare pe această atenție ce pare a fi fundamentul fundamentului.

Religiile din Biblie sunt întemeiate, în principal, pe credință, budhismul – pe atenția asupra spiritului. La începutul scrierii, cele mai cunoscute atribuite lui Buddha, respectiv Dhammapada, se arată: „Spiritul precede lucrurile, le domină şi le creează." În cele din urmă, acest interes direct pentru spirit în calitatea lui trezeşte un ecou profund în omul modern, care are încredere în descoperirile psihologiei. Avantajul budhismului vechi, ca şi al budhismului zen e acela că ele nu urmează lunga cale a simbolurilor, a concentrării pe o formă sau alta a divinității, ci provin direct din corpul Absolutului. Primul dintre cei şapte factori ai Iluminării este atenția, iar una dintre calitățile ei constă în faptul că nu e superficială.

Atenția reprezintă o educație a obiectivității interioare: „În ceea ce este văzut, să fie numai ce e văzut, în ceea ce este auzit, să fie doar ce e auzit, în ceea ce este gustat, atins, gândit, să fie numai ce e gustat, simțit, atins şi gândit."236[236] Cel care se concentrează vede lucrurile aşa cum sunt: de fapt, tocmai scopul declarat al psihologiei, dar este chiar atât de uşor în cazul terapeuților, care trebuie să studieze şi să acumuleze cunoştințe teoretice ale unor şcoli diverse pentru a-şi obține diplomele? Meditația ne permite să percepem atât fenomenele interioare, cât şi cele exterioare fără implicație personală-emoțională. Există un cerc în care mentalul este activat şi reactivat permanent: senzația duce la dorință, iar dorința – la dependență *(vadana, tanha, upadanam)*. Doar atenția poate sparge acest cerc.

Atenția acordată suflului *(anapanasati)* reprezintă punctul de fugă, elementul central al concentrării. El are în acest sens un rol analog cu mantra în căile devoționale. Este vorba de a

observa suflul cu o atenție focalizată, aşa cum gardianul de la poarta oraşului vede trecând oameni care intră şi ies, fără să-i urmărească însă cu privirea în timp ce ei se îndepărtează. La fel cum mişcarea de du-te-vino a fierăstrăului nu este activă decât în contact cu buşteanul, tot aşa meditantul e concentrat asupra acțiunii repetitive (acelaşi du-te-vino simbolic) în, sau la baza nărilor. Barca atenției pluteşte şi se lasă purtată pe valul suflului.

Dacă înțelegem prin suflu *prana*, curentul de energie, putem dirija „suflul" înspre anumite părți ale corpului şi să obținem astfel un efect terapeutic; uneori, acest efect „magic" poate fi indus de altceva: atunci când mama suflă peste o bubă pe care copilul tocmai şi-a făcut-o şi zice „Gata, a plecat", copilul încetează să mai plângă. Un călugăr bătrân japonez, Mu Hen, are un dar de vindecare, pe care l-a căpătat – sau şi-a dat seama la un moment dat că îl are – în timpul primelor sale practici spirituale, ca novice. El acordă îngrijiri la modul cel mai simplu, suflând peste zonele dureroase ale oamenilor. Călugărul nu pretinde că poate explica natura şi modul de funcționare a darului respectiv, în schimb obține rezultate bune.237[237]

Este interesant de notat că textele Teravada acceptă faptul că putem obosi de pe urma acestei pure observări a suflului. Ca atare, ele ne sfătuiesc să ne concentrăm asupra unui obiect pozitiv: Buddha, sentimentul de bucurie directă sau un spectacol al naturii, de exemplu. Bucuria astfel creată va trezi gustul observării suflului. Obiectele obişnuite de observare sunt corpul, senzațiile, stările şi obiectele mentale. Experiențe aprofundate de încetare a activității mentale reprezintă mari încurajări pe această cale: „Zelul [pentru practică] este trezit dacă îi experimentăm marele conținut într-un calm interior complet."238[238] Această atenție constituie calea cea mai directă pentru atingerea scopului, prin înseşi cuvintele lui Buddha: „Există o cale prin intermediul căreia un călugăr, fără să fi recurs la credință, la opinii gata făcute, la tradiție, la raționamente speciale, la aprobarea de către ceilalți a punctelor lui de vedere, poate declara că a atins cunoaşterea finală şi să spună: «Renaşterile au încetat, Viața sacră a fost trăită, sarcina este încheiată şi, după toate acestea, nu mai rămâne nimic?»"239[239]

Atenția mai reprezintă firul care îl leagă pe maestru de discipol din generație în generație. O mărturie în acest sens o constituie spusele lui Ananda imediat după moartea lui Buddha, unul dintre discipolii cei mai apropiați al acestuia:

Prietenul a decedat, iar Maestrul s-a dus şi el,

Nu mai există acum o altă prietenie superioară decât aceasta:

*Atenția îndreptată spre corp.*240[240]

Concentrarea, sau repetiția care eliberează repetiția

Mentalul funcționează prin asocieri din aproape în aproape: acest proces de înlănțuire se repetă la infinit, chiar dacă, prin opțiunea unei reveniri la acelaşi punct, încercăm să curmăm procesul respectiv: aici se află concentrarea. Am găsit acest mecanism atât de fascinant, încât am decis să mă „concentrez" mai mult la sfârşitul studiilor şi chiar mi-am întocmit teza de medicină pe subiectul în speță241[241]. Iar doisprezece ani mai târziu, am revenit asupra sa, cu o experiență practică mai mare, pentru a redacta capitolul de față. Concentrarea are acelaşi scop ca observarea: încetarea activității mentale. Vom examina în continuare, succesiv, puterea concentrării şi bazele sale ştiințifice. Rolul concentrării în autovindecarea psihosomatică a fost discutat în capitolul despre corp (*cf.* „Influența spiritului asupra corpului").

Puterea concentrării

Dacă există un subiect de psihologie care să fie popular, acesta e cel mai indicat. Şi cred că nu este nejustificat, concentrarea fiind un instrument fundamental pentru a acționa asupra mentalului. În Biblie, un simbol clar al concentrării este reprezentat prin episodul Iericho: înconjurând de şapte ori oraşul şi sunând din trompete, zidurile s-au prăbuşit. Eschimoşii au o metodă simplă de concentrare: ei iau o piatră mare şi netedă, iar apoi scobesc în ea, cu ajutorul unei pietricele dure, un cerc; pot consacra zile întregi acestui exercițiu. Concentrarea asupra unui gest stereotip calmează. În cazul unei suferințe, copilul îşi regăseşte spontan nişte gesturi repetitive pentru a-şi calma anxietatea.

Cum se face atunci că o acțiune repetitivă, antrenând *a priori* monotonia şi somnolența *(tamas)*, poate trezi, în cele din urmă, conştiința? Nisargadatta Maharaj răspunde la această întrebare vorbind de mantra: „Orice tendință de a repeta este manas, dar mantra e tamas sattvic (adică forma cea mai uşoară, luminoasă de tamas), din cauza scopului ei înalt. Datorită prezenței sattva, tamas va fi epuizată şi va lua forma unei renunțări complete, a unei detaşări, a unui abandon, a unei distanțări, a unei imobilități. Tamas devine fundația fermă, pe care ne putem baza viața."242[242]

Concentrarea nu înseamnă crispare, excepție făcând debutanții, care nu ştiu să mediteze. Ea este posibilă în destindere, ceea ce cercetătorii în bio-feedback au numit „voință pasivă": dacă încercăm să variem prea mult o funcție fiziologică, eşuăm, dar în cazul în care ne destindem, reuşim să încheiem procesul respectiv. Această concentrare, care e un fel de relaxare orientată, polarizată spre un scop, favorizează apariția capacităților parapsihice. Mentalul are nevoie de mişcare, e în natura sa: îl ocupăm cu o activitate neutră, iar asta îl împiedică cel puțin să producă pagube sub formă de meditație pe îndelete asupra unui fapt, negativă etc. Concentrarea devine meditație atunci când nu mai dorim nimic de la celălalt, nici măcar fructul concentrării.

În sanscrită, *dharana* vine de la rădăcina *dhar*, „a purta”. *Dharani* desemnează pământul pe care călcăm, iar *dharana* – legea justă, pe care se bazează universul şi societatea. Există deci în *dharana* o conotație de repaos fundamental şi de armonizare cu legea naturii. Există, de asemenea, o noțiune de putere în utilizarea modernă a termenului în hindi, unde dharana (se pronunță *dharna*) ilustrează modalitatea paşnică, am putea spune, numită sitting, prin care unii manifestanți se aşază în fața unor clădiri oficiale pentru a-şi exprima protestul.

În dialectul tamul sunt folosite cuvintele *guri* („atenție”) şi *guru* („maestru spiritual”). Grinda principală de susținere a edificiului funcționării noastre interioare o reprezintă atenția. Se spune că sunt suficiente douăsprezece minute de concentrare (dharana) completă pentru a intra în meditație *(dhyana)*. Iar dacă putem repeta procesul de douăsprezece ori, atingem enstaza *(samadhi)*.

Puterea concentrării este analogă lentilei prin care converg razele soarelui şi poate fi aprins focul, sau cu un telescop care, atunci când este stabil, permite observarea unor stele îndepărtate. Vivekananda zicea: „Oricare v-ar fi munca, cu cât puterea voastră de concentrare va fi mai intensă, cu atât mai bine veți putea să o faceți. Porțile naturii, chiar dacă sunt lovite o singură dată cu această concentrare completă, se vor deschide şi vor lăsa să țâşnească valuri de lumină.”243[243] Concentrarea în cauză poate descifra misterele universului, de la atom până la infinit. Atunci când fibrele mentalului sunt trase împreună, gândirea dobândeşte soliditatea unei corzi şi nu poate fi spartă uşor. Omul de ştiință centrat în întregime pe cercetarea sa este un meditant în felul lui.

Mantra, suportul de concentrare cel mai clasic, e definită adesea drept ceea ce protejează mentalul *(man)* şi îl ajută să traverseze *(tra)* – subînțeles: oceanul existenței. Este un punct ce ne permite să trecem pe celălalt mal al râului tumultos, care curge în interiorul nostru, şi să atingem Sinele.

Mantrele tradiționale au fost recitate de mari înțelepți şi de o mulțime de credincioşi: în acest sens, ele concentrează o energie analogă celei pe care o putem simți într-un loc de pelerinaj secular.

Ritualul, eminamente repetitiv, constituie împreună cu mantra mijlocul de concentrare cel mai tradițional. El ne dă ocazia să ne golim mentalul şi are o putere proprie pentru cei care-l practică. De asemenea, îl obligă pe Dumnezeu sau pe zei să coboare, după cum se arată în Purva-Mimansa (şcoală ritualistă din India, care a precedat Vedanta) sau în Cabală, aşa cum a menționat Charles Mopsik într-o lucrare monumentală, *Les Grands Textes de la Cabale. Les rites qui font Dieu*244[244]. Ritualul, ca şi concentrarea în general, poate avea un efect negativ dacă e practicat în scopuri ce nu sunt pure ori să dăuneze altora. Un alt risc al concentrării, mai ales atunci când este superficială, constă în faptul că ea se află în umbra unui anumit număr de probleme nerezolvate, la fel cum un măturat prea rapid vântură o parte din parf sub pat. Trebuie

---

să ştim uneori să ne focalizăma atenția pe o neatenție recurentă, pentru a-i înțelege rădăcinile, sau să ştim să alternăm observarea şi concentrarea.

O adevărată practică a concentrării e inseparabilă de dragoste: trebuie să simțim un interes profund pentru acel ceva asupra căruia ne concentrăm, chiar dacă este vorba *a priori* de o noțiune abstractă ca Sinele. Cei care urmează calea devoțională doresc să-l păstreze constant pe Dumnezeu în spirit: pentru ei, concentrarea înseamnă a ne aminti de Amintire.

Bazele ştiințifice ale concentrării

Din punct de vedere fiziologic, putem distinge trei feluri de atenție: atenția focalizată, echivalentă cu concentrarea; atenția *de novo*, care permite conştiinței să se fixeze imediat pe ceea ce apare în câmpul său; şi atenția de expectativă, atunci când aşteptăm apariția unui eveniment oarecare. Aceste ultime două forme de atenție corespund observării, despre care vom vorbi în alt capitol. Concentrarea poate fi considerată ca un sistem de retroacțiune a mentalului: când acesta e inundat de imagini, concentrarea intervine pentru a reduce producerea lor şi a asigura astfel homeostazia mediului interior, în felul reglărilor hormonale. Mentalul, ca şi materia, prezintă o tendință spontană spre dezordine, spre difluență. Concentrarea reprezintă, dimpotrivă, o forță de ordine, de organizare, aflată la baza vieții şi a evoluției psihismului. La nivelul mentalului găsim cuplul entropie/neguentropie, punctul de plecare al materiei vii. Este modul specific de acțiune al lanțurilor de aminoacizi, apoi al ADN-ului întreg de a se replica şi de a permite deci evoluția ființelor vii. La fel, punctul de plecare din evoluția interioară îl constituie capacitatea pentru o intuiție justă, un supliment de lumină sau de conştiență, menit să conducă la o creştere şi la o multiplicare în sfera psihică. Există un singur mijloc pentru a favoriza acest proces: concentrarea.

Dimpotrivă, dacă mentalul începe să se dezvolte dezordonat, întocmai celulelor canceroase, riscă moartea organismului psihic. Capacitatea de concentrare controlează în permanență această proliferare precanceroasă: ea reprezintă sistemul imunitar al psihicului. Din punct de vedere psihopatologic, proliferarea mentalului induce o stare de difluență preschizofrenică, însă capacitatea de concentrare ne salvează zi după zi.

Inconştientul nostru are o mare plasticitate, prin asta fiind puțin isteric. Concentrarea ne învață să ne descurcăm cu istericul din noi, oferindu-i mai degrabă sugestii clare şi simple, pe care le va urma, decât să-i ținem discursuri lungi, din care nu va înțelege nimic.

În timp ce autosugestia are un mare rol de vindecare psihică, am vorbit despre asta, mentalul obişnuit, în ceea ce-l priveşte, este bazat pe sugestii negative frecvente: „Nu valorezi nimic, doar ți-am zis că nu vei ajunge acolo” etc. Pentru Vedanta, suntem victimile unei autosugestii fundamentale, care ne ajută să ne identificăm cu ego-ul nostru. Nu e rău, ca să ne restabilim echilibrul, în a ne autosugestiona că suntem Sinele. Acestea fiind spuse, Sinele e, în realitate, întotdeauna prezent, pur şi simplu, l-am uitat.

Atunci când plonjăm realmente în noi înşine, trecem prin tot felul de experiențe şi de crize. Concentrarea asupra scopului nostru ultim *(lakshya bodha)* ne ajută să le depăşim fără să ne pierdem în ele. Dacă o persoană care conduce cu viteză începe să se gândească prea mult la

zgomotele motorului şi să se întrebe care piston urcă şi care coboară, riscă să ajungă în şanț. La fel, cei care au dezvoltat o capacitate de concentrare pot depăşi o criză privind dincolo: mecanica intimă a mentalului va funcționa mai mult sau mai puțin bine, dar nu vor face accident.

Observarea, sau trezirea lucidității

Observarea înseamnă eliberare: reprezintă baza căii Cunoaşterii în India şi a multor terapii din psihologia modernă. Dar şi a căii lui Krisnamurti, «*choiceless awarness*», atenția (aş dori să pot zice „atentivitatea”), luciditatea care nu alege.245[245] Practica observării nu constituie apanajul Indiei: am întâlnit la poalele Himalayei un francez care fusese timp de treizeci şi şase de ani preot la eschimoşi. El mi-a povestit că, după ce au făcut o gaură în gheață, puteau observa suprafața apei aşteptând peştele toată ziua, nemişcați. Modul lor de a-şi primi gazdele într-un igloo este de a le lăsa să se aşeze şi să le observe în tăcere aproxiamativ o oră. Datorită acestor obiceiuri de linişte mentală, eschimoşii pot simți ziua în care alți semeni de-ai lor vor veni la locul unde sunt comercializate diverse produse, chiar dacă aceştia se află la o distanță de zeci de kilometri depărtare şi nu a fost fixată în prealabil o dată anume.

Observarea nu semnifică pasivitate pură: există o anumită luptă pentru a ne menține la nivelul observatorului; ca în toate formele de meditație, e bine să ne ținem spatele drept şi să avem coloana vertebrală alungită suficient pentru a întări trezirea psihofiziologică. În opinia mea, există un trunchi comun între cele două ramuri ale meditației, mai exact concentrarea şi observarea: meditația poate fi considerată astfel drept o concentrare asupra unui proces aparte, cel al dezidentificării. Atunci când am încercat să meditez luând un inhibitor al endorfinelor (*cf*. capitolului „Substanțe”), capacitatea de concentrare, cât şi cea de observare erau atinse. Un anumit nivel de puritate mentală şi de autocontrol este pentru o bună observare. Nisargadatta zicea: „Putem funcționa corect în viață răspunzând pe deplin şi adaptat la ceea ce survine, fără să fie nevoie să plasăm acest ceva în centrul atenției noastre. Atunci când controlul de sine devine o a doua natură, atenția se deplasează spre un centru mai profund al existenței şi al acțiunii.”246[246]

În cazul în care are loc un eveniment, chiar de o mică importanță, mentalul unui debutant rămâne agitat ca apa multă vreme. Cel al metidantului avansat, dimpotrivă, este ca mierea: perturbarea nu durează decât foarte puțin timp. În realitate, mentalul e întotdeauna concentrat, dar este vorba de o concentrare spontană şi efemeră, de exemplu asupra unei părți a corpului, care revine în atenția noastră. Ceea ce am putea numi o „funcționare conică”, mai exact conştiința convergând spre partea corpului sau obiectul mental, pe care ea începe să-l observe. O dorință puternică, dependența de un drog induc o funcționare conică mai durabilă. Observarea meditativă revine neîncetat la un tip de conştiență pe care am putea-o numi „sferică”, mai exact conştiența Sinelui, repartizată egal în toate direcțiile. Este foarte dificil să ne menținem în această conştiență sferică, deoarece avem tendința de a recădea imediat într-o funcționare conică.

A observa înseamnă a schimba nivelul în scopul de a putea obține o vedere de ansamblu asupra realității. E vorba de a ieşi din „plasă”, pentru a relua o imagine folosită de Nisargadatta: „Lumea reală se află dincolo de puterea de reprezentare a mentalului; îl vedem prin intermediul plasei dorințelor noastre, divizat între plăcere şi durere, just şi injust, interior şi exterior. Pentru a vedea universul aşa cum este, trebuie să ieşiți din plasă. Nu e greu de făcut, întrucât ea are multe găuri...”247[247]

Mentalul e un cleptoman confirmat, el ne fură permanent conştiința de Sine: chiar dacă nu ne oferă nimic esențial, trebuie totuşi să nu-l scăpăm din ochi, să-l observăm în scopul de a nu ne fura ceea ce ni se cuvine de drept.

Am putea numi, conform lui Welwood248[248], atenția difuză drept „conştiința inconştientului”, în vreme ce atenția focală corespunde, desigur, conştiinței obişnuite. De fapt, există patru tipuri de conştiență, fiecare corespunzând unui inconştient: situațională, personală, transpersonală (arhetipuri) şi fundamentală (Sinele în sensul indian al termenului).

Atunci când observarea este perfectă, putem experimenta marea Imobilitate, adică samadhi: conştiința devine la fel de stabilă ca flacăra unei lumânări, imobilă, într-o cameră fără curenți de aer. Pentru a folosi o comparație din fizica modernă, această stare de imobilitate completă schimbă proprietățile mentalului la fel ca în cazul unei înghețări la o temperatură apropiată de zero absolut în ceea ce priveşte materia; apar astfel fenomene de superconductivitate şi de superfluiditate. În samadhi, corpul e controlat de spirit, iar spiritul – de Sine. Nu voi mai dezvolta acest subiect de încetare a activității mentale, studiat cu câteva detalii în ultimele trei numere ale revistei *Question de*, „Méditer, marcher”249[249]. Încetarea activității mentale nu creează Sinele, nu face decât să ne amintească faptul că el este acolo. Şi este o realizare importantă, deoarece chiar dacă cineva are aur ascuns în tocurile pantofilor, atâta vreme cât nu va şti acest amănunt, va rămâne sărac.

Mecanisme eliberatoare

Titlul în cauză este puțin paradoxal, deoarece din punct de vedere absolut nu există un mecanism pentru Eliberare. Aceasta e gratuită şi fără cauză. Totuşi, în practică, putem distinge anumite mecanisme de eliberare psihologică. Vom trece în revistă douăsprezece, ultimul fiind mecanismul fără mecanism, adică imposibilitatea de a reduce meditația la nişte mecanisme, oricare ar fi răspunsul relaxării sau al altor procese mai psihologice. Această parte constituie într-un fel de verigă a cărții: dacă e adevărat că ne putem „îngriji sufletul” prin meditație, cum se întâmplă asta?

Viziunea clasică psihologică a mecanismului de apărare, inspirată de patologie, este, în opinia mea, nesatisfăcătoare, deoarece e pesimistă. Dacă tot ceea ce putem face este de a ne

apăra repetitiv împotriva atacurilor unui inconştient sau al unui „ansamblu de pulsiuni incoştiente” inepuizabil, asta înseamnă că vom sfârşi aproape obligatoriu în a fi înfrânți. Psihologia spirituală este mai degrabă fondată pe studiul mecanismelor eliberatoare, întrucât, în fond, ele sunt cu adevărat importante de înțeles pentru evoluția interioară. Iată cele douăsprezece mecanisme principale de acțiune ale meditației în termeni compatibili cu psihologia modernă.

1) *Metoda asocierilor libere*. În psihanaliză, urmăm asocierile din aproape în aproape; în meditație, urmăm un fir conducător şi facem treptat o disociere în privința a ceea ce reurcă liber. Am văzut în ultima parte a capitolului despre somn cum procesul de asociere–disociere (asociere pe durata terapiei legată de o amintire traumatică dată, apoi disociere prin relaxare şi detaşare) era baza majorității terapiilor. Comportamentalismul va vorbi de „desensibilizare”, hipnoza ericksoniană – de „evaluare a simptomului”, psihanaliza – „de a merge în sensul rezistenței” etc. Acest tip de metodă este, de asemenea, clar sugerată în *Bhagavad Gita,* unde ne axăm pe cuvântul Yoga: „Yoga [cuvânt ce semnifică şi „uniune”] este procesul de separare, de izolare (de lumea fenomenală) *[viyoga]* din uniune [*yoga*, din nou] de suferință” (VI, 23.)

Meditația reprezintă o disociere cognitivă, în care dezvoltăm capacitatea „Sinelui care observă” (*cf.* cărții cu acelaşi titlu a terapeutului transpersoanl Arthur Deikman). Potrivit expresiei lui Jean-Pierre Schnetzler250[250], meditația permite eliberarea micro-descărcărilor emoționale, care corespund schematic în tradiția indiană semințelor karmice (acțiuni, fapte şi cauze ale destinului), numite *samskaras*. În psihanaliza jungiană, procesul terapeutic e rezumat prin trei verbe: a surveni, a considera, a se confrunta.

Am putea să punem în mod legitim chestiunea de a şti dacă o metodă bazată pe dezidentificare este capabilă să conducă la o depersonalizare. Într-un studiu de caz interesant, Castillo251[251] a arătat că mult mai importantă decât depersonalizarea însăşi era contextul în care ea apărea şi interpetarea care i se făcea. Pentru meditație, o anumită depersonalizare este recunoscută ca pozitivă: este vorba de trezirea Sinelui care observă; ea este nu numai compatibilă cu viața de zi cu zi, dar o şi ameliorează evitând să fie identificată cu cinematografia emoțională obişnuită. Dimpotrivă, un psihiatru neinformat o va adăuga la propria anxietate pe cea a pacientului şi va prescrie anxiolitice: vom intra astfel într-un cerc vicios, deoarece anxioliticile induc un efect mai degrabă depersonalizant...

2) *O dependență care eliberează*. Meditația, atunci când e trezită, ne face să atingem cu degetul bucuria pură. Această experiență creează o afecțiune care eliberează automat alte ataşamente, droguri sau alte dependențe. Este vorba mai mult decât o „restaurare narcisistă” sau de o regresiune, e o experiență nouă, pe care subiectul nu a mai trăit-o niciodată înainte, cel puțin nu la fel de intens. Tentativele de explicare prin regresie sunt criticabile, de vreme ce ele înseşi sunt regresive. În fond, de ce nu am putea repeta experiența, dar într-un mod complet inedit? Extazul vindecă. Gratificarea acestor experiențe interioare foarte pozitive este mai frecventă în terapiile de meditație corporală decât în cele verbale. În capitolul „Substanțe”, am

arătat legătura strânsă dintre meditație, practici corporale şi secreția de endorfine. În termeni comportamentalişti, există o condiționare operantă, cu recompensă atunci când mentalul se calmează, şi cu suferință, deci pedeapsă, când el se agită. Frankl, creatorul logoterapiei252[252], explica faptul că o adevărată terapie trebuie să țină seama de frustrarea existențială; aceasta corespunde unei acțiuni centrale a meditației.

3) *Gândire pozitivă*. Este vorba de pâinea zilnică a evoluției interioare: „Fiecare zi e o zi bună”, se arată în tradiția Zen. Gândirea pozitivă în speță ne permite să ieşim din cercul repetiției experiențelor nefericite: toată lumea le poate avea, dar meditația ne ajută să nu le repetăm.

Delmonte253[253] a arătat că meditanții prezentau o hipersugestibilitate – aş prefera să zic o hipersensibilitate. Această stare favorizează capacitățile de evoluție mai rapidă printr-un răspuns mai bun la autosugestie sau în cazul unui mediu pozitiv, ceea ce hinduşii numesc *satsang*. Dimpotrivă, ne poate face mai sensibili la un mediu negativ, de unde necesitatea pentru meditant de a şti să se protejeze. Mai mult, studiul lui Delmonte are avantajul de a apropia mai uşor cercetările despre meditație de cele axate pe autohipnoză, deoarece ambele domenii corespund unei stări de hipersensibilitate, în care putem avea o acțiune interesantă asupra zonelor profunde din psihic. Starea de relaxare musculară permite, probabil, o mai mare uşurință de învățare, diminuând parazitajul de la baza mentalului produs de un fel de febrilitate musculară. Acest fapt a fost demonstrat clar cel puțin în testele pe animal.254[254]

4) *Privarea senzorială*. Dintotdeauna, meditanții au preferat să se retragă în tăcere şi să-şi reducă astfel contactele cu exteriorul. Numeroase experiențe au arătat că izolarea senzorială favorizează imageria mentală. John Lilly a făcut chiar din izolarea în piscină o bază de metodă terapeutică. Există o legătură fiziologică între întreruperea contactelor senzoriale cu exteriorul şi abundența imaginilor mentale, cum e cazul visului: în timpul fazei de somn paradoxal, persoana care visează este atât de absorbită de ceea ce vede, încât devine mai dificil să o trezim indiferent prin ce stimuli. Este interesant de notat totuşi că imageria mentală e mai favorizată de un stimul repetitiv decât de o absență totală de stimul, care conduce la o stare de toropeală.

Dacă subiecții nu au o pregătire pentru a-şi controla mentalul, izolarea senzorială poate provoca halucinații, ca la femeia care a fost voluntară în cadrul unor experiențe de somn într-o grotă: ieşind din grota respectivă, ea a început să delireze, iar un an mai târziu s-a sinucis. În închisori, pedeapsa cea mai dură o constituie celula de izolare. Totuşi, nu toate experiențele de solitudine sunt negative. Subiecți care au efectuat lungi traversări, pe mare sau pe uscat, ori exploratori polari menționau experiențe spirituale, care le-au schimbat viața255[255].

Au fost raportate cazuri cronice de depresivi spitalizați, al căror tratament a constat într-o izolare completă de două până la şase zile. În fond, poate că aveau nevoie de experiența solitudinii pentru a se regăsi pe ei înşişi. La fel, anumiți schizofrenici au halucinat mai puțin atunci când au fost izolați, probabil din cauză că erau mai puțin supuşi „dublei legături”, aceea cu mediul şi cu minciuna anturajului. Am întâlnit un tânăr care fusese diagnosticat schizoid. El credea că fusese salvat de schizofrenie printr-o terapie de şase ani, în care analistul nu i-a spus, practic, nimic. El mi-a explicat: „Era singurul loc unde puteam spune ce simțeam fără să se încerce manipularea mea.” Poate că meditația şi faptul de a vorbi unui perete ar fi avut acelaşi efect, dar cu un preț mai puțin scump... Este posibil ca izolarea să antreneze un şoc care dezorganizează mecanismele de apărare şi permite o mai bună reorganizare ulterioară. Acestea fiind spuse, istericii cărora le este sete de relații (anaclitism) nu beneficiază de izolare. Subiecții care prezintă o tendință accentuată de a căuta senzațiile (hipocondriaci etc.) par să beneficieze mai puțin de pe urma meditației decât cei care au tendința să le evite (voluntarişti).

Privarea senzorială a meditației restabileşte echilibrul cu viața obişnuită, adesea marcată de o supraîncărcare cu stimuli, legată de creşeterea nivelului de adrenalină şi conducând, dacă este puternică şi prelungită, la moartea animalelor în condiții experimentale. La fel, supraîncărcarea relațională (punerea animalelor de laborator într-un spațiu limitat) conduce la un deces precoce.

Supraîncărcarea senzorială acționează ca un drog: ne obişnuim cu niveluri ridicate de adrenalină şi alți neurotransmițători stimulanți, iar dacă scad, devenim dependenți. Copilul care nu vrea să meargă la culcare, deoarece există lume la masă, constituie un exemplu bun: el se enervează din ce în ce mai tare până în momentul în care adoarme, epuizat.

5) *Dezidentificarea şi depăşirea mecanismelor de apărare ale ego-ului*. Meditația, pe care am definit-o încă de la primele pagini ale cărții de față ca revenirea la sine, pare a fi o tratare de calitate a mecanismelor de proiecție şi de transfer. Revenirea regulată la trăirea corporală, la senzație, va lupta împotriva tendinței de anulare a afectelor, a raționalizării. Făcând o distincție clară între ceea ce vine din sine şi ceea ce provine din exterior, meditația va permite să nu fim influențați fără ştirea noastră de imaginile parentale, de exemplu, conform mecanismelor de introiecție.

Cineva obişnuit să mediteze asupra organizării mentalului în *dvandvas* (cuplul contrariilor) va întâmpina un risc mai mic de a cădea în capcana refulării. Atunci când va simți o emoție anormal de puternică, el va examina emoția contrară pentru a vedea dacă nu cumva aceasta din urmă era mai întâi intesificată. Datorită acestei examinări, îşi va dezvolta o anumită percepție în profunzime în viziunea sa – am putea spune, pentru a relua limbajul tradiției Yoga, că îşi va deschide al treilea ochi, cel ce vede cerul de unitate deasupra versanților acestor munți care sunt cuplul contrariilor.

Imobilitatea reprezintă o metodă aparte şi eficace pentru a face față rezistențelor noastre, care se manifestă, de obicei, printr-o dorință de fugă, deci, din punct de vedere corporal, printr-un debut de mişcare. Faptul de a ne minți pe noi înşine nu e recenzat printre mecanismele de apărare; probabil din cauză că este prezent în toți la modul proteiform. Atunci când are un aspect major, îi dăm numele de „paralogism”, fenomen frecvent la personalitățile paranoice.

Istoria copilului care vede dublu constituie un exemplu bun de paralogism; el îi spune într-o zi tatălui: „Sunt două Luni pe cer.” Când tatăl încearcă să-l facă să înțeleagă că vede dublu, copilul, furios, răspunde: „Dacă văd dublu, nu ar fi două Luni pe cer, ci patru...” O sursă de paralogism poate fi şi o afecțiune sau o dorință puternică. Dacă obiectul acestei dorințe este o substanță toxică, devierea funcționării raționale devine atât de flagrantă, încât vorbim de „narcologism”. Aveam un pacient alcoolic cronic, care mi-a zis într-o zi: „Doctore, vreau într-adevăr să urmez toate terapiile pe care le doriți... dar, mai ales, nu-mi cereți să nu mai beau!” Natura dorinței este de a orbi. Aşa cum am explicat în capitolul despre emoții, nu cred în posibilitatea existenței unei „dorințe conştiente”, care nu e decât o orbire de gradul al doilea. Asta ar însemna să afirmăm, ca Bernard Shaw: „Pot rezista la orice, cu excepția tentației...”

Acest fenomen de paralogism, şi la modul mai general al mecansimelor de apărare a ego-ului, trebuie să-l aducă pe meditant la umilință şi la prudență. Dacă el nu poate beneficia de ajutorul unui maestru spiritual sau al unui terapeut cu adevărat competent, va trebui să ştie să asculte prieteni spirituali ori chiar, la modul cel mai simplu, ceea ce îi spune anturajul. Viața cotidiană constituie temelia autenticității meditației, mai mult decât experiențele interioare fantastice, chiar fantasmagorice.

6) *Retroacțiune pozitivă*. Este vorba de o retroacțiune care amplifică diferența, în loc de a o minimaliza ca în retroacțiunea curentă. Acest proces de reacții în lanț este periculos, deoarece pune în pericol ansamblul, ca în cazul exploziilor sau al epidemiilor. Mistica, în acest sens, constituie o mărturie frecventă a acestui caracter de creştere continuă, sau chiar exponențială, al experienței interioare punând în pericol micul ego. Iisus zicea: „Celor care au mult li se va da încă şi mai mult, celor care au puțin li se va lua puținul pe care-l au.” În India, circulă istorisirea următoare: un câine intră într-o cameră ai cărei pereți sunt acoperiți cu oglinzi. Văzând o multitudine de câini în jurul lui, îşi arată colții; toți câinii procedează la fel. Speriat, începe să latre; toți câinii fac la fel. În cele din urmă, după atâta lătrat, cade mort. Câtva zile mai târziu, un înțelept intră în camera cu oglinzi pe pereți. El vede o multitudine de înțelepți surâzându-i şi resimte o bucurie extremă; văzând că toți înțelepții din jurul său afişează aceeaşi bucurie extremă, el atinge Realizarea.

7) *Forța simbolului*. Înțeleg această expresie în două sensuri distincte. Există mai întâi simbolul referitor la poziția aşezată, în dublul sens al cuvântului hindi *dharana*, menționat mai sus: concentrare şi şedere, sitting pentru a protesta la modul non-violent şi a ne manifesta dezacordul cu societatea. Ocupație care are tendința să ne irosească tot timpul şi ne aşezăm deci pentru a spune că nu avem dispoziția necesară pentru a fi dezinteresați.

Un alt sens diferit al „forței simbolului” îl repezintă concentrarea asupra unei imagini provenite dintr-o tradiție spirituală ori din noi înşine cu ocazia unui vis. Pentru a discuta în detaliu forța acestor simboluri ar însemna să trecem în revistă atât ştiința religiilot, cât şi cea a viselor, însă nu ne vom aventura în această direcție Trimitem totuşi cititorul la capitolul despre imaginar, în care am abordat anumite puncte importante ale simbolului.

8) *Bazarea pe fond*. Este vorba de un mecanism cunoscut de cei dependenți de o substanță; englezii îl numesc: *rock-bottom experience*. Atunci când un alcoolic, de exemplu, se află într-o stare de beție cu adevărat gravă, se trezeşte şi vede că nu mai are decât două soluții:

fie să moară de pe urma alcoolsimului, fie să renunțe complet la băutură, este posibil, în cel mai bun caz, să aleagă varianta a doua. La un mod analog, atunci când un meditant, deja avansat, are sentimentul că după ce a încercat totul pentru a-şi stăpâni mentalul a eşuat complet, nereuşita îi poate provoca o furie enormă împotriva propriului mental, fapt care îi dă o energie nouă şi îi permite să atingă un nivel înalt de realizare... în cel mai bun caz.

9) *Intensificare a conflictelor interne*. Acțiune care pezintă unele aspecte comune cu mecanismul precedent. Psihologia populară are tendința să dea o interpretare simplistă tuturor conflictelor interioare etichetându-le drept „nevrotice". Desigur, acestea există, dar sunt şi altele evolutive, deoarece semnalează o activare sau o tensiune spirituală pentru a relua expresia lui Grof256[256]. La acest tip de conflicte interioare se asociază istorisirea lui Job, lupta lui Arjuna în *Bhagavad Gita*, războiul sfânt interior al sufiților sau căutarea sensului suferinței la Frankl257[257]. Chiar fără să avem în vedere aspectul spiritual, lupta e considerată adesea ca un joc, reprezintă baza majorității sporturilor.

Căutarea imobilității corpului şi a purității sau a încetării activității mentale îl pune automat pe meditant în conflict cu el însuşi. Latura sa automată vrea să iasă afară, cea conştientă – să revină înăuntru: între aceste două mişcări există o frecare, dacă putem spune aşa, şi este degajată căldură (de fapt, sensul inițial al cuvântului *tapas,* utilizat apoi pentru a semnifica „practică intensivă"). Această „căldură" constituie, în realitate, conştiința, ce apare pentru a căuta o soluție la conflictul interior. Oricare ar fi calea pe care o urmăm, chiar dacă nu vorbim de energia Kundalini, există un moment în care intensitatea interioară este trezită, iar asta nu se produce fără conflict; dar dacă nu ar fi „căldură", conştiență care să fie produse, cum ar putea să țâşnească flacăra mistică?

Cu siguranță, relaxarea este importantă pentru a medita inteligent; dar asta nu înseamnă că practica trebuie să devină o somnolență pioasă, aşa cum ne imaginăm câteodată. Calitatea ultimă a aspirantului spiritual în tradiția Vedanta o constituie *mumuksutva*, dorința intensă de eliberare. Ma Anandamayi zicea: „Fără nicio îndoială, viața în această lume e un câmp de bătălie. Conştientizându-ne propria bogăție spirituală, trebuie să luptăm pentru a ieşi triumfători din luptă", sau chiar: „Repaosul poate fi găsit dacă ştim cum să nu ne oferim un moment de răgaz."258[258]

10) *Homeopatie meditativă*. În meditație, dificultatățile trecute sau viitoare apar pe ecranul conştiinței atenuate, homeopatice am putea spune. La o asemenea doză redusă, ele pot induce o vindecare, cu precizarea că la o doză puternică ar putea fi distructive. Fericit e acela care ştie să mânuiască subtilitățile alchimiei meditative.

11) *Mecanisme nespecifice*. Dintre aceste mecanisme, remarc două principale: efectul de grupă şi transferul. Efectul de grupă nu se reduce la o adunare mică de oameni, meditând

concomitent şi în acelaşi loc. Mulţi meditanţi cred într-o formă sau alta de telepatie, în comuniunea spiritelor sau în câmpul unificat, puţin contează numele dat acestor fenomene. Ei au un sentiment puternic de a aparţine comunităţii „meditanţilor de bună credinţă” dispersaţi pe planeta Terra. De altfel, o tradiţie reprezintă un grup etajat în timp, în acest sens, există o legătură între un efect de grupă pozitiv şi faptul de a aparţine unei tradiţii. Am putut verifica de mai multe ori cu pacienţii mei că, vorbindu-le, mai curând despre sistemele terapeutice, metode tradiţionale de meditaţie, se producea un fel de efect magic. Ei nu mai erau consideraţi ca nişte săraci marginali, în cazul cărora se încerca să fie reintegraţi, cu greutate, în turmă, ci nişte fiinţe omeneşti depline, demne de a relua vechea luptă a conştiinţei împotriva ignoranţei, a luminii împotriva tenebrelor.

Transferul asupra maestrului spiritual constituie un mod de acţiune fundamental al meditaţiei. L-am abordat în primul capitol al cărţii de faţă şi, mai ales, în prima mea lucrare, *Le Maître et le Thérapeute (Maestrul şi terapeutul)*.

12) *Mecansimul fără mecanism*. Aşa cum am precizat la începutul acestei părţi, nu putem reduce meditaţia la nişte mecanisme. De fapt, ea ne permite să vedem lumea nu ca pe o maşină, ci ca pe o mare gândire. A ne cunoaşte, a ne accepta pe noi înşine fără să cădem însă în complezenţă faţă de ego, a accepta realitatea aşa cum este – toate acestea formează o cale spirituală. Vivekananda zicea: „O vigilenţă eternă, iată preţul libertăţii.” Vigilenţa în cauză nu e un mecanism, ci însăşi conştiinţa aceluia care a conceput maşina.

Psihologia este preocupată, în special, de identificarea traumelor trecute şi să le rezolve, dar în experienţa mea de meditant, trecutul se rezolvă prin el însuşi dacă reuşim cu adevărat să trăim în clipa prezentă, să ne scăldăm într-o ambianţă meditativă (nu doar câteva secunde, desigur, ci pe termen lung). La fel cum o plantă neudată începe să se ofilească, însă nu moare decât ceva mai târziu, tot aşa există o latenţă, un răgaz între ofilirea tracutului şi „moartea” lui completă. Asta nu înseamnă că devenim amnezici, ci că trecutul ne condiţionează mai mult la modul ascuns. Putem întotdeauna să ne servim de el, dar trecutul nu mai poate să se sevească de noi. Această capacitate de a distruge *vasana*, reziduurile, impresiile trecute, este comparată în India cu prăjirea seminţelor pentru a nu mai germina sau cu fierberea apei în scopul de a o steriliza.

Atunci când privim în ansamblu evoluţia vieţii şi a psihismului, putem distinge două legi foarte generale.259[259] Apariţia vieţii este legată de dezvoltarea formei, pe de-o parte, iar pe de altă parte, mentalul este atras puternic de ceea ce e nou, pe care îl identifică astfel cu viaţa însăşi. Dimpotrivă, atenţia concentrată, prin monotonia sa, conduce la o experienţă de non-formă: scopul constă, de fapt, de a îmblânzi moartea, experimentând-o voluntar şi conştient. Putem depăşi, aşadar, dualitatea viaţă/moarte şi să atingem o pace de nezdruncinat, deoarece dincolo de contrarii e înrădăcinată în Vacuitate.

Înainte de a evidenţia posibilităţile de aplicare a meditaţiei în cazul unor subiecţi psihopatologici, aş dori să amintesc o istorisire Zen cunoscută: un călugăr, plictisit de tăcerea maestrului său, vine să-i ceară un sfat. Maestrul, care observa tăcerea, scrie ceva pe o bucată de

hârtie şi i-o dă discipolului. Acesta citeşte: „Atenție." Puțin frustrat, călugărul îi returnează bucata de hârtie cerându-i explicații. Maestrul replică: „Atenție, atenție." Mai degrabă iritat, discipolul îi întinde iar bucata de hârtie. După ce o ia, poate citi: „Atenție, atenție înseamnă atenție."

Meditația poate ajuta subiecții patologici?

Ca să fiu clar, ar fi mai bine să fac o distincție între meditația în sensul obişnuit al termenului şi *sadhana*, reprezentând o meditație susținută, intensă, cu viața cotidiană în armonie cu idealul meditației. Pentru a fi acceptat de un maestru spiritual şi a se angaja pe această cale, trebuie la început un mare echilibru, precum şi o bună capacitate de stăpânire de sine (*yama-niyama* din Yoga). Ca atare, practicantul se îngrijeşte echilibrând curenții de energie *(pranas)*. Conform medicinei ayurvedice, atât maladiile psihice, cât şi psihice se daorează dezechilibrelor dintre pranas. Practicantul ar putea, de asemenea, să-şi facă autoanaliza în timpul meditației sale. Rolul maestrului spiritual nu este, întocmai celui al psihoterapeutului, de a reintra în detaliul inconştientului discipolului; dimpotrivă, el îl poate pune în situația de a-şi exterioriza tendințe negative latente. Abia apoi discipolul le va analiza treptat. În pofida tuturor acestor factori favorabili, practicantul poate trece prin faze dificile, mai ales dacă trezirea energiei Kundalini este accelerată prin absența activității sexuale. Meditațiile de concentrare practicate intensiv pot induce apariția unor slăbiciuni latente la practicant, dimpotrivă, meditațiile de observare a mentalului permit o reechilibrare regulată a psihismului.

După ce am abordat această referință tradițională, care sunt în continuare indicațiile meditației în psihoterapie? Despre ce practică va fi vorba? Despre o practică non-intensivă, cu multiple posibilități de verbalizare cu terapeutul. Rugăciunea, repetiția mantrei pot ajuta la stabilizarea mentalului şi la regăsirea unei capacități minimale de concentrare. Dimpotrivă, meditațiile de observare nu sunt *a priori* recomandate, pacienții neavând o stăpânire de spirit necesară, astfel încât aceste tehnici să fie profitabile. Pe ansamblu, meditațiile foarte apropiate de corp par utile pentru a readuce conştiința la baza mentalului şi a evita prea mari divagații. Totuşi, aceste meditații riscă să sporească tendințele hipocondriace.

Am vorbit de aceste chestiuni cu dr. Schnetzler, ex-şef de serviciu psihiatric şi practicant al căii tibetane. El a organizat multă vreme grupe de meditație cu pacienți. Recomandarea meditației era făcută de la caz la caz şi nu exista o corespondență sistematică între un tip de meditație sau altul şi patologie. În realitate, adevărata problemă nu este pusă în termeni de indicație sau de contra-indicație, ci rezidă mai curând în motivația pacientului şi în dificultatea de a găsi un psihoterapeut cu o bună experiență personală în meditație.

Distratul este în Lună, iar ființa atentă – în Soare.

La început, meditația constă în a ne opri pentru a ne acorda un răgaz să respirăm; apoi, de a lăsa respirației timpul să se oprească.

Atunci când țâşneşte un fulger de imobilitate, ceea ce a fost revelat va rămâne pentru totdeauna.

Un punct de concentrare e o lucarnă deschisă spre infinit.

Scopul repezintă non-dualitatea: metoda – o dualitate la care revenim fără încetare, între observator şi observat.

Nu este extraordinar faptul că un lucru atât de simplu la modul extraordinar – observarea respirației – e extraordinar de dificil?

A medita nu înseamnă doar a înlocui divagațiile exterioare ale mentalului cu unele identice în interior: este ca şi cum am trece de la extravaganță la «intravaganță». A medita presupune a accede dincolo, a lăsa pasărea sufletului să-şi facă un cuib sub acoperişul inimii.

Păianjenul şi mentalul au în comun următorul aspect: indiferent unde se află, încep să-şi țească pânza.

Dar păianjenul este superior mentalului: el nu se lasă nici încurcat, nici prins în capcana propriei creații.

Prin simpla forță gravitațională, o stea poate intra în colaps gravitațional şi să se transforme în gaură neagră: ea va deveni invizibilă, dar forța sa de atracție va fi considerabilă. Prin forța simplei concentrări, ego-ul practicantului poate colapsa în el însuşi şi să dea o samadhi: el va deveni invizibil, însă forța de atracție a puterii ascunse a înțeleptului, care a experimentat enstaza, va fi considerabilă.

Pentru mulți spirituali moderni, compulsia a înlocuit capacitatea de concentrare. Neputând să-şi focalizeze mentalul pe o noțiune clară şi simplă, ei îl lasă să rătăcească din lectură în lectură, din idee în idee, megând din complicație în complicație spre nişte complicații fără sfârşit.

Comportamentaliştii descriu tot felul de condiționări, operante, aversive etc., provenind toate din exterior: dar condiționarea concentrării vine din interior. Dacă ar trebui să-i dau un nume, aş boteza-o «condiționare inteligentă».

Se crede că zgomotele exterioare ne tulbură concentrarea, însă atunci când observăm mai bine, ne dăm seama că ele tulbură mai degrabă lipsa noastră de atenție:de altfel, probabil că din această cauză ne jenează atât de mult.

Dacă înțelegem prin respirație prana, adică suflul vital, circulația energiei, putem face să coexiste o „încetare a respirației” cu o respirație liberă.

Adevăratul meu loc de reculegere, pe care l-aş numi prin sintagma „la mine”, este atenția;

atenție care, paradoxal, dizolvă eul, deci şi sintagma respectivă...

Când am făcut ultimul pas pentru a trece pragul vidului, brusc, nu mai există uşă. Când ne concentrăm complet asupra unui punct, deodată, nu mai există niciun punct.

Discernământul meditativ între ce este real şi ce nu e real reprezintă un proces la fel de discontinuu ca separarea apelor mării de către o navă de cursă lungă.

Cu siguranță, e mai uşor să învățăm să mergem câțiva metri pe o coardă decât să urmăm continuu firul respirației. Foarte adesea, în meditație, suntem mai somnambuli decât funambuli.

De obicei, se spune că mentalul e ca o bicicletă în cap, şi este adevărat: cea mai bună dovadă în acest sens este că, dacă îi curmăm activitatea cu adevărat, fie şi pentru câteva clipe, el intră în colaps.

La fel cum regulile de politețe constituie un ajutor pentru cei care nu reuşesc să simtă atitudinea corectă, tot aşa metodele de meditație sunt un suport pentru cei ce nu reuşesc să perceapă atenția justă.

Dezidentificarea observatorului în raport cu mentalul observat nu înseamnă că există o intimitate între aceştia sau o respingere. Este vorba mai degrabă de o relație de iubire, o legătură de separare-unitate între o mamă şi copilul pe care încearcă să-l educe.

Meditantul ajunge la o stare în care percepe un nu-ştiu-ce care ar putea fi vacuitatea suflului sau chiar suflul vacuității.

Există momente de grație în care fiecare inspirație e o aspirație, şi fiecare expirație seamănă cu un ultim suspin.

Atenția este un fir foarte fragil: tu, care l-ai rupt deja de mii şi mii de ori, eşti gata să o iei de la început?

Sub faldurile unui adevărat suspin, simt amintirea Ființei.

Religia interioară reprezintă o religie veche: ea se bazează pe un cult al focului, focul vigilenței.

11.

DETAŞARE

Este cel ce nu poate fi înțeles de gânduri (mentalul),

dar pe care mentalul îl poate pricepe –

Acesta e, în realitate, Brahama,

Şi nu cel pe care oamenii îl adoră acum.

Kena Upanişade, 1-4

Într-o zi, o maimuță vede o banană într-o cuşcă fixată în pământ: reuşeşte să-şi strecoare un braț printre bare pentru a o lua, dar, în schimb, nu poate să-şi scoată şi mâna în care ținea strâns fructul. În acel moment, vânătorul de maimuțe, care pusese capcana respectivă, soseşte agale şi ia maimuța ca din oală. Maimuța se gândeşte: „Dacă mi-am pierdut libertatea, cel puțin voi păstra banana", însă vânătorul îi dădu una peste mână, încât săraca îşi pierdu deci şi banana.

Această istorisire ilustrează grăitor problema deopotrivă banală şi fundamentală a omului, dificultatea de a se detaşa, aflată la baza majorității suferințelor. Adevărata detaşare devine posibilă atunci când avem o experiență de bucurie interioară. În acelaşi timp, avem nevoie de detaşare pentru ca bucuria inernă să poată înflori; există o relație circulară între cele două, de unde şi faptul că după acest capitol am inserat unul despre bucurie.

Un exemplu arhetipal, deşi real, al modalității prin care ataşamentul cauzează suferința îl constituie cazul unui alcoolic care, locuind într-o țară în care-şi putea vinde sângele, a devenit un donator regulat pentru a-şi putea cumpăra vin. Ataşamentul creează dependența, dar ar fi mai bine să reflectăm la chestiunea în speță înainte ca dependența să devină majoră ca în cazul menționat.

Spiritul de detaşare

După zece ani de reflecție, am conştientizat că diferența dintre psihologie şi spiritualitate o constituie spiritul de detaşare. Atâta vreme cât nu vom consimți să renunțăm la el, vom putea vorbi cât vom dori despre spiritualitate, vom rămâne la nivelul complicațiilor psihologice. Dar dacă dobândim spiritul de detaşare, chiar dacă aceste tensiuni psihologice nu vor dispărea de azi pe mâine, ele vor căpăta automat o dimensiune spirituală.

Tradițiile mistice acordă o importanță centrală spiritului de detaşare. Maestrul Eckhart zicea că el reprezintă esența Bibliei (*cf.* cărții sale intitulate *Du détachement* (*Despre detaşare)*260[260]. Buddha a relevat o concepție similară atunci când, întrebat de cineva: „Ce reprezintă păcatul?", el a răspuns: „Păcatul semnifică tot ceea ce nu este necesar."261[261]

În *Bhagavad Gita* se arată: „Pacea vine, fără întârziere, din detaşare" (XII, 2). Acest cuvânt „fără întârziere" este important: spiritul de detaşare seamănă cu o baghetă magică, ce transformă capcana unei condiționări psihologice repetitive în treptele scării evoluției spirituale. La fel cum piciorul nu rămâne lipit de o treaptă dată, tot aşa spiritul nu rămâne identificat cu o experiență dată. Detaşarea concretă va veni la timpul potrivit, precum căderea unui fruct copt, dar spiritul de detaşare are o apariție imediată şi pacea pe care o procură este la fel de imediată. Este ca şi cum am avea în străfundul inimii un buton secret de comandă, căruia putem să-i inversăm poziția.

Ceea ce ne învață teologia apofatică sau calea *neti, neti* (nici aceasta, nici aceea) este că progresăm cu adevărat prin rejecție, ca o rachetă care ejectează gazele arse sau ca un avion cu reacție. Ne trebuie să ne fie teamă de această „reacție"; important este, evident, să fie orientată în sensul bun. Fără ea, cel mai bine ar fi să planăm şi să aterizăm acolo unde putem, niciodată prea departe, dacă tot am reuşit să decolăm...

Cei care se opun detaşării şi dragostei n-au înțeles-o nici pe una, nici pe cealaltă: într-adevăr, cel ataşat de persoana sa însăşi nu poate iubi decât propriile proiecții. Dragostea îşi extrage profunzimea, relieful său, din detaşare, ca muntele cerului din care se decupează. Este totuşi posibil ca prin detaşare să ne eliberăm de un anumit sentimentalism, astfel încât să găsim bucuria adevărată; sufiştii afirmă: „Atunci când inima plânge pentru ceea ce a pierdut, spiritul râde pentru ceea ce a găsit."

Parcurgerea etapelor vieții este însoțită de o maturizare a spiritului de detaşare. Viața de familie oferă ocazii zilnice de a-l practica. Trebuie să veghem asupra ego-ului nostru pentru a putea trăi în cuplu, a oferi un suport copiilor, a învăța să respectăm restul familiei, apoi relațiile de muncă, națiunea şi, în cele din urmă, pământul întreg. Este calea normală a spiritualizării existenței şi, în sfârşit, a Eliberării.

Un aspect pozitiv în instabilitatea cuplului în Occident – deoarece toate lucrurile au şi părți bune – e acela că oamenii pot să se regăsească destul de timpuriu, uneori la modul neaşteptat, singuri, față în față cu ei înşişi. Există aici o posibilitate de turnură spirituală, ce nu trebuie să lipsească. Ma Amritanandamayi zicea: „Atunci când copiii sunt mari, căsătoriți şi capabili de a fi independenți, părinții trebuie să-şi consacre timpul amintirii lui Dumnezeu şi activităților spirituale (...) Dacă vom continua să fim anxioşi a propos de copii, nici ei, nici noi nu vom beneficia de pe urma unor astfel de preocupări (...) Viața noastră va fi irosită dacă lăsăm ataşamentul să persiste."262[262]

Renunțarea a devenit pentru majoritatea oamenilor un termen peiorativ, sinonim cu capcană, deoarece a fost exploatat de instituțiile religioase în căutarea unor lucrători benevoli sau a unor militanți angajați zi şi noapte. Dacă-i redăm sensul inițial de libertate, el îşi va regăsi puterea evolutivă. Astfel, vom evita în a urma calea acelora ale căror ataşamente se sclerozează, chiar se calcifiază odată cu trecerea anilor. Încercările de viață, suferințele sunt ca nişte corpuri străine între valvele stridiilor: unele nu reacționează decât printr-o calcifiere, altele – formând o perlă.

Psihologie a ataşamentului

Există o legătură evidentă între ataşament aşa cum îl consideră tradițiile spirituale şi condiționarea în psihologie: mai exact ceea ce ne face să ne învârtim în cerc, care ne împiedică să acționăm cu deplină conştiență şi, de fapt, ne înrobeşte. Adaptarea la schimbare constituie unul dintre criteriile fundamentale al sănătății psihice. Adaptarea în cauză este bazată direct pe detaşare şi evită tot felul de tulburări psihice şi psihosomatice. John Bowlby, autorul unei cărți despre „Ataşament şi pierdere", arăta: „Printre bebeluşii primați şi bebeluşul omenesc există

obiecte tranziționale frecvente, care reprezintă o maturizare atunci când obiectul principal de ataşament se îndepărtează."263[263] Spiritualitatea susține că toate obiectele sunt tranziționale, inclusiv cele interioare, adică experiențele de meditație. Doar subiectul, cel care le percepe, nu e tranzițional.

Sunt incriminate adesea carențele afective din copilărie ca fiind un obstacol în dezvoltarea interioară; desigur, dar cealaltă extremă este la fel de dăunătoare: un copil prea protejat riscă să fie adormit din punct de vedere spiritual, deoarece va fi puțin satisfăcut în cuşca sa aurită. Cel care doreşte cu adevărat să se detaşeze ar putea să-şi ia ca deviză reflecția Alcoolicilor Anonimi a propos de alcool: „Numai tu singur poți reuşi, dar nu poți reuşi de unul singur."

Din punct de vedere relațional, posibilitatea de a ne trage deoparte este necesară; am văzut că animalele de laborator, închise într-o cuşcă, prezintă rapid semne de stres şi mor mai tinere. În cazul omului, Bernard Shaw exprima o idee care nu este departe de o analogie atunci când zicea cu umor: „Marele avantaj al hotelului este acela că ne pune adăpost pentru o vreme de viața de familie..."

Ataşamentul reprezintă fructul pe termen lung al actelor noastre; în India se spune: „Seamănă un act şi vei recolta o obişnuință; seamănă o obişnuință şi vei recolta un temperament; seamănă un temperament şi vei recolta un destin." Există un moment în care simțim nevoia de a sparge cercul şi de a urma tangenta care conduce spe infinit. Totuşi, unii sunt atât de ataşați de suferințele lor, încât intră cu totul în sfera lor; ar trebui să se gândească la maimuțele care au mâncărimi şi se scarpină până când pielea le devine ulceroasă.

În practică, ne putem detaşa de o persoană încercând să-i vedem fața animală: am menționat această metodă în capitolul dspre imaginar; de asemenea, putem face un joc de cuvinte în privința numelui persoanei respective: cu cât va fi mai urât, cu atât va fi mai bine. Există şi recomandarea făcută de Phyllis Krystal: să desenăm cifra opt, de culoare albastră, pe orizontală, să punem persoana de care vrem să ne separăm de-o parte şi persoana noastră, de cealaltă parte a cifrei. Apoi, să cerem unei forțe superioare să taie cifra în două; vom repeta această vizualizare dimineața şi seara timp de şapte zile, pe urmă vom ține un ritual în care vom mulțumi persoanei pentru tot ceea ce ne-a oferit, ceremonie ce pecetluieşte separarea. Am întâlnit un fost om de afaceri, care a practicat această metodă în două rânduri, pentru a se separa de femei cu care trăise şi de care încă se simțea ataşat. În primul caz, într-o după-amiază după ritaulul final, fosta prietenă la sunat ca să-i spună că s-a gândit, că prefera să suspende procedurile judiciare şi să-şi rezolve problemele pe cale amiabilă. În al doilea caz, la două ore de la încheierea ritualului, a doua ex-prietenă l-a informat că ieşea dintr-o agenție de voiaj, de unde tocmai îşi cumpărase un bilet pentru a reveni în țara sa după mai mulți ani, deoarece simțea că nu mai exista nicio şansă de a trăi cu el în continuare. De atunci, omul de afaceri a devenit terapeut. Phyllis Kristal are aproximativ optzeci de ani şi continuă să străbată lumea pentru a-i învăța pe oameni cum să-şi detaşeze mentalul de legăturile perimate. În pofida

aspectului *New Age* al metodei sale264[264], fondul corespunde învăţăturii tradiţionale din India, la care a avut acces graţie relaţiei slae cu celebrul Sathya Saï Baba. În esenţă, marea majoritate a suferinţelor noastre provine din ataşamente ce nu-şi mai au rostul de a fi, iar munca aceluia care ajută constă în a oferi mijloace practice pentru a dezvolta acest ataşament în interior.

Indiferent de metodele folosite, ideea de bază a detaşării este următoarea: dacă avem o ţepuşă în picior, nu serveşte la nimic să plângem sau să vorbim desprea ea mai multe ore, ci doar trebuie scoasă. Psihoterapia se bazează pe o muncă de detaşare: să ne resemnăm cu părere de rău în privinţa investirilor trecute, să ieşim din sfera compulsiilor repetitive şi, mai profund, să separăm subiectul însuşi de imaginea mamei. O analogie în acest sens putând fi în separarea dintre *Purusha* (Persoana) şi *Prakriti* (Natura matrice) în cadrul Samkhya Yoga, sau între Sine şi corp în tradiţia Vedanta.

Spiritul de detaşare survine atunci când ne dăm seama că am cheltuit mult timp şi energie în educaţie, căsătorie, devenirea profesională pentru a ne adapta la un mediu social dat şi că mediul respectiv are limitele sale. Şi începem să ne interesăm de această artă despre care majoritatea oamenilor nu cunoaşte nimic, aşa cum afirma Jung: „Arta de a lăsa lucrurile să se întâmple, acţiunea prin non-acţiune, abandonul de sine aşa cum ne învaţă Maestrul Eckhart devin pentru mine cheia care deschide uşa spre cale (...) Este o artă în privinţa căreia majoritatea oamenilor nu ştie nimic. Conştiinţa interferează constant (...) Ar fi simplu, dacă simplicitatea nu ar fi cel mai dificil dintre lucruri."265[265] Această stare de martor, care permite lucrurilor să se întâmple, nu e o letargie. Nisargadatta zicea: „Dezvoltaţi-vă atitudinea de martor şi veţi descoperi în experienţa voastră că detaşarea asigură un control. Starea de martor este plină de putere, nu are nimic pasiv."266[266]

Nimic de făcut, mult de desfăcut

Dacă este greu să lucrezi în lume, atunci e şi mai dur să nu ne angajăm în munci inutile. Trebuie să ştim să dezvoltăm o rezistenţă perseverentă faţă de ceea ce nu e necesar – fie în viaţa exterioară, fie în viaţa interioară. Acest fapt reprezintă un fir director sigur pentru calea spirituală. Lumea este un inel, iar mentalul nostru – un cârlig; e de ajuns să redresăm cârligul pentru a nu mai fi prinşi în inelul lumii. În practică, putem progresa în acest sens combinând metodele de negare şi de afirmare: negare a accesoriului, afirmare a esenţialului.

În India, unul dintre simbolurile cele mai obişnuite ale acestei reveniri la esenţial îl constituie Shiva în timp ce meditează în munţi. În Occident, unii sunt mai degrabă interesaţi de Shivaismul dionisiac, unde Shiva cu piatra sa sferică, *lingam*-ul, de fapt, simbolul lui, devine un fel de zeu al erotismului; dar, în opinia mea, istorisirile erotice a propos de Shiva au fost inserate în textele vechi *(puranas)*, pur şi simplu, în scopul de a arăta că religia avea de transmis

un mesaj pentru fiecare, indiferent de nivelul de pregătire – au trecut zece ani de când trăiesc în India în locuri de pelerinaj shivaiste, în Benares şi Kankhal mai în amonte pe Gange, şi mă aştept întotdeauna să întâlnesc un Shiva dionisiac la colţul străzii.

Dacă intrăm în miezul lucrurilor, ne dăm seama că nu există nimic de care trebuie să ne detaşăm, deoarece nu ne aparţine nimic cu adevărat. Experienţa spirituală are într-un fel legătură cu somnul profund: atunci când adormim, nu ne detaşăm de pat, ci îl uităm. Când ştim să surâdem în privinţa conflictelor noastre interne, experienţa arată că ele îşi vor lua, în cele din urmă, zborul aşa cum paiul e purtat de vânt; desigur, ele vor reveni, dar slăbite de pe urma primei lor înfrângeri. Va exista un moment în care va rămâne doar o detaşare surâzând în ea însăşi, care surâde în sine. Nisargadatta a fost întrebat într-o zi ce înseamnă practica intensivă *(tapas)*; el a răspuns: „Iubiţi-vă cu înţelepciune. Renunţarea şi practica intensivă au amândouă acelaşi scop, acela de a vă face fericiţi. Renunţarea repezintă modul stupid, iar practica intensivă – modul înţelept (...) Odată ce aţi trecut printr-o experienţă, nu trebuie să o repetaţi, iată practica intensivă. Evitaţi inutilul, nu anticipaţi plăcerea şi durerea, păstraţi constant un control asupra lucrurilor, iată practica intensivă.”267[267]

Postul comunicării, sau cum să luptăm împotriva mass-mediei

Dacă abordez chesiunea mass-mediei, o fac deoarece cred că detaşarea trebuie să fie aplicată concret în viaţă. Veritabila asceză nu înseamnă a ne tortura corpul, ci de a ne disciplina mentalul, iar în acest caz, a şti cum să ne reducem consumul mediatic la minimum este de un mare ajutor. În urmă cu câţiva ani am avut o întâlnire care ilustrează foarte bine spusele mele: am făcut o plimbare pe jos într-o vale pierdută din Himalaya şi am întâlnit, în capătul văii respective, la doisprezece kilometri de cel mai apropiat drum, un eremit care făcuse un legământ, probabil straniu pentru occidentali: de douăzeci de ani, el îşi ţinea braţele în aer. Mâinile erau înnegrite, iar unghiile crescuseră atât de mari, încât se încolăciseră. Unul dintre primele lucruri pe care mi l-a spus, mai degrabă excitat, a fost: „Am apărut în *India Today* [unul dintre săptămânalele cele mai cunoscute din India], care a publicat un articol despre mine.” Afirmaţie care m-a făcut să conştientizez ceea ce simţeam deja: prima asceză pentru omul modern constă în a se detaşa de mediocraţia mass-mediei.

Două statistici valorează mai mult decât nişte discursuri lungi pe marginea acestui subiect dezbătut adesea: în Detroit, Statele Unite, au fost, în 1968, circa o sută de zile de grevă în presă; numărul de sinucideri anual a înregistrat o scădere de 50%268[268]. În India, în ultimii doisprezece ani numărul tinerilor cu vârste cuprinse între cincipsrezece şi douăzeci şi cinci de ani, încarceraţi pentru crimă, s-a multiplicat cu cinci; de precizat că, tot de doisprezece ani, televiziunea şi aparatele video s-au răspândit cu adevărat în sate şi în cadrul familiilor. Atunci când a fost efectuată o anchetă asupra acestor tineri, în închisoile din Delhi, pentru a-i

întreba ce i-a dterminat să comită actele respective, 60% dintre ei au răspuns: „Am văzut la televizor, sau la cinematograf...”269[269]

Ceea ce influenţează inconştientul nu este informaţia în sine, faptele de bază, ci mai degrabă imaginile şi aspectul emoţional sau senzaţional prin care sunt exploatate. Fie prezentăm nişte persoane aflate în inima actualităţii, şi prin asta chiar într-o stare de stres imens, faţa lor traducând conflictele în care sunt amestecaţi şi pe care ni le transmit direct, fie vedem nişte varietăţi şi spectacole create de „artişti” dependenţi în număr mare de cocaină, şi sunt convins că această vibraţie de „cocainomanie” trece automat în creaţiile lor. Am menţionat deja faptul conform căruia cocaina accentuează trăsăturile paranoice, favorizează perversiunile sexuale şi întăreşte considerabil ego-ul.

Însuşi termenul „informaţie” poate avea un dublu sens: în principu, trebuie să semnifice „ceea ce ne formează”, dar prefixul *in* poate fi înţeles ca unul negativ, in-formaţie devenind astfel non-formaţie, terciul inform de fapte, folosit la modul delicios de unii drept sos în timpul mesei. Dacă plecăm de la principiul – desigur, simplist – că televiziune = teleotravă, vom reuşi să facem o selecţie reală a ceea ce privim. Iar în cazul în care selecţia respectivă ne face mai puţin adaptaţi la mediul înconjurător, voi avea tendinţa să afirm: cu atât mai rău pentru mediu, cu atât mai bine pentru noi. Fireşte, Spiritul se află peste tot, dar în practică, spiritul nostru nu poate fi concomitent în exterior şi în interior în puţinul timp liber ce-i rămâne, în general: care ar fi folosul multiplicării mijloacelor de comunicaţie, dacă acestea ne împiedică să comunicăm cu noi înşine?

Solitudine

Am păstrat în memorie o statistică realizată în urmă cu câţiva ani, conform căreia, la Paris, 40% dintre oameni trăiau singuri la data realizării anchetei. Aşadar, ceea ce vreau să afirm aici nu constituie o reflecţie în vid, ci este destinată să arate că putem găsi în singurătate altceva decât o simplă frustrare (deşi aceasta există atunci când ne ia prin surprindere).

În cadrul societăţilor primitive, prima etapă în iniţierea adolescenţilor consta în şederea, singur, în pădure, pentru o anumită prioadă. Dacă ştim cum să o interpretăm, singurătatea este, în sine, iniţiatică. Solitarul e sacru de două ori, sacru semnificând separat, şi tot de două ori este separat: de societate, în general, şi de grupul religios, în care a fost format iniţial. Bisericile sau sectele se consideră sacre, deoarece sunt separate de lume, dar ele nu sunt decât pe jumătate sacre în opinia mea, întrucât depind în mare măsură de comunitate şi de sentimentul non-separării, pe care-l procură pentru a-şi educa astfel credincioşii.

Separarea, sacrul cel mai pregnant, este în interior, atunci când reuşim să ne detaşăm de mentalul obişnuit pentru a ne uni cu marea Intuiţie.

Asta nu înseamnă că solitarul se izolează din orgoliu de lume pentru anumite perioade de reculegere; ci dimpotrivă, din umilinţă, după ce a încercat la modul sincer să fie în lume şi nu *al* lumii şi după ce şi-a dat seama că nu reuşeşte. După ce a atins un anumit nivel, el poate

face o a doua tentativă în acest sens şi să izbutească. Unuia care voia să trăiască într-o comunitate, Nisargadatta i-a răspuns deschis: „A merge însoțit de altcineva sau în grup e pentru amuzament: adevărata căutare este solitară."270[270]

Desigur, în India a existat dintotdeauna tradiția solitarilor în munți şi în păduri. În Vedanta, discernământul şi detaşarea reprezintă primii doi stâlpi ai practicii. Mahasattipattana Sutra, pe care budhiştii Teravada o cinstesc întocmai creştinilor în privința Evangheliei, repetă: „Meditantul nu e legat de nimic din această lume doar atunci când este independent."271[271] Shantideva ne face să simțim necesitatea de a păstra calitatea de conştiență a solitudinii chiar şi în lume, printr-o imagine originală: „Atunci când ne aflăm în mijlocul mulțimii, trebuie să ne protejăm spiritul ca pe o rană."272[272]

La sfârşitul *Bhagavad Gita*¸ Krişna îi spune lui Arjuna (XVIII, 66): „Abandonează-ți toate dharmas-urile şi refugiază-te în mine." În acest context, prin *dharma* putem înțelege ritualurile şi formele socioreligioase. Solitarul *(sannayas)* hindus se află dincolo de toate acestea, contrar călugărului creştin, care are tendința de a practica mai multe ritualuri decât omul de rând. Totuşi, la începutul monahismului din deşert, era posibil ca frații izolați să nu se fi dus la slujba de duminică, dar ulterior, pietismul, disciplina ecleziastică şi teama indusă de ce-se-va-spune-despre-asta au redus libertatea solitarului.

Sufiştii şi cabaliştii sunt, în principiu, mistici care trăiesc în lume; dar este vorba adesea de o lume puțin separată de şcolile religioase şi regăsim frecvent, la cei ce au atins un nivel înalt de pregătire, perioade de solitudine. O mărturie în acest sens este al-Ghazali, care a trăit în secolul al XI-lea: „Am fost în Siria, unde am rămas peste doi ani fără alt scop decât acela de a trăi retras în solitudine, stăvilindu-mi dorințele, luptând cu pasiunile mele, străduindu-mă să-mi purific sufletul, să-mi desăvârşesc caracterul şi să-mi pregătesc inima pentru a medita la Dumnezeu."273[273]

Poate exista o fază în practică, în care interesul pentru exterior să fie mult diminuat, dar asta nu înseamnă că nu ne îngrijorăm de suferințele lumii: pur şi simplu, am decis să perfecționăm singurul instrument pe care-l avem la dispoziție pentru a acționa asupra lor, adică noi înşine.

Intensitatea gândirii misticilor nu a fost niciodată înțeleasă cu adevărat de mase, însă nu e mai bine aşa? Dacă toată lumea ar fi pasionată de mistici şi ar dori să-i întâlnească, atunci cum ar putea aceştia să aibă liniştea necesară în vederea continuării itinerariului lor interior?...

Lumea nu e lipsită de pericole pentru cel care a străbătut o cale spirituală lungă. Unii nu se pot abține în a-i critica pe înțelepții reali, nefiind capabili să admită faptul că aceştia nu au un spirit viclean ca şi ei. Cred că e cazul să povestesc o istorisire pe care o putem găsi în versiuni diferite în Orient: „O barcă având la bord câteva soții de pescari a fost împinsă de furtună într-o zonă necunoscută. Un bărbat bogat le-a adăpostit la el peste noapte şi le-a oferit ca loc de culcare sera sa de trandafiri. Dar ele nu puteau dormi, până când una dintre femei, nemairăbdând, s-a dus să caute câțiva peşti mai puțin proaspeți: datorită mirosului lor respingător, toate şi-au regăsit, în cele din urmă, somnul."274[274]

Se povesteşte că un înțelept a văzut într-o zi la poarta oraşului un om legat fedeleş. El i-a întrebat pe oamenii care-l duceau încotro se îndreptau. „Mergem să-l executăm", au răspuns aceştia, foarte hotărâți.

— De ce?

— Deoarece ne jenează foarte mult: este prea bun."

Gimnososfie sau înțelepciunea nudă

Atunci când a ajuns în India, Alexandru cel Mare a avut o întrevedere cu înțelepții goi, mai exact membrii unei secte jainiste – digambara – de asceți *goi*, numiți şi „gimnosofişti". Era la puțin timp după ce Maestrul spiritual Patanjali scrisese aforismele despre yoga, în care făcea o corelație între suferință şi absența detaşării: „Uniunea cu cel care vede şi cu ceea ce este văzut constituie cauza suferinței (...) Ignoranța reprezintă rădăcina sa" (II, 17-24).

Putem vorbi despre dragoste la fiecare două minute, alternând intelectualul emoțional cu eomționalul intelectual, dar asta nu va face spiritual discursul în cauză: doar spiritul de detaşare ar putea deschide această a treia dimensiune, adevărata dimensiune a noului. Detaşarea nu înseamnă să renunțăm printr-o scamatorie la responsabilitățile pe care ni le-am asumat înainte. Este o stare de spirit şi, mai mult decât atât, dinamica însăşi a spiritului.

Detaşarea induce teamă, deoarece ar fi ca şi cum am vărsa o picătură de moarte în cupa vieții; dar constituie, mai ales, o dovadă a non-fricii, întrucât îmblânzeşte fiara cea mai înspăimântătoare: Moartea însăşi.

Spiritul de detaşare reprezintă chiar spiritul mişcării. Dacă fiecare lucru ar rămâne la locul său, cum ar putea exista mişcare şi viață? Spiritul de detaşare nu înseamnă să nu mai fim în relație, ci să nu mai fim, în cea mai adâncă profunzime a sinelui nostru, în relație cu relațiile noastre. Relațiile sunt un joc, solitudinea e serioasă; acest „Ceva" se află dincolo de sfera jocului şi a seriozității.

Detaşarea reprezintă o alchimie capabilă să transforme otrava în nectar. Nu este un proces uşor şi nu trebuie să corespundă unei respingeri prin furie, căreia îi vom fi primele victime. Aşa este sensul istorisirii cu meditantul care vine într-o zi la un maestru zen şi-i zice:

„Este înspăimântător, de fiecare dată când meditez înainte să adorm, mă atacă un monstru oribil. De data asta însă, sunt hotărât să țin în mână o sabie şi, imediat ce va apărea dihania, în seara aceasta, o voi ucide.” Maestrul replică: „Observ că vrei neapărat să tai capul acestui monstru care îți tulbură meditația; dar aşteaptă până mâine dimineață. Pentru seara aceasta, îți voi da o cretă, cu care vei desena exact pe trupul său o cruce albă.” Meditantul urmă aceste instrucțiuni şi, a doua zi dimineață, se trezi cu o cruce albă schițată taman pe pieptul său...275[275]

Ceea ce trebuie să căutăm în meditație nu este acumularea de experiențe, ci cum să ne eliberăm de experiențe. Pe drumul interior, deviza americanilor, *Keep on mouving*, are o anumită validitate... Nisargadatta zicea: „Detaşarea are loc atunci când vechiul a plecat şi noul nu a sosit încă. Nu e cazul să fiți înficoşați dacă vă amintiți instrucțiunile următoare: indiferent de itinerariul ales, mergeți dincolo.”276[276]

A ne ataşa de experiențele de meditație din trecut ar fi ca şi cum am dori să trăim de pe urma unei moşteniri în loc să avem o muncă regulată: capitalul va fi epuizat în cele din urmă. Maestrul Dogen oferea ca esențial acest sfat radical: „În fiecare stagiu, vegheați să vă debarasați de ataşamentul vostru principal.” Meditația asigură o reînnoire prin interior.

Detaşarea nu semnifică o lipsă de sensibilitate, o „uscăciune” emoțională. Spiritul de detaşare ne permite să-i ajutăm pe ceilalți la modul gratuit şi fără să devenim dependenți de ei într-un fel sau altul: „Nu există decât gândirea Spiritului suprem, prezentă în toate ființele, care ne poate elibera de dependența față de oameni.”277[277]

Detaşarea ultimă o reprezintă moartea. Se spune că moartea ego-ului este mai dificilă decât cea a corpului. În principiu, cineva care a avut o viață fericită în sensul spiritual al termenului ar trebui să aibă o moarte la fel de frumoasă. Întreaga cale spirituală ne pregăteşte pentru o moarte bună, dacă pot spune aşa. Nu ar trebui să o înconjurăm cu *pathos*, deşi teama față de dispariția finală şi de suferințele ce o însoțesc este, în general, utilă pentru a favoriza un interes spiritual. Din două, una: fie nu credem în nimic, iar moartea înseamnă un somn mai lung, fie credem într-o Conştiință, în Divinul de dincolo, şi ne unim cu acestea. Cei care au un maestru spiritual cred că acesta le va apărea în momentul morții pentru a-i ajuta. Nisargadatta Maharaj zicea, pe când avea şaptezeci şi cinci de ani: „Am plâns atunci când m-am născut, voi muri râzând.”278[278]

Natura mentalului o constituie ataşamentul. Natura non-mentalului o repezintă detaşarea. Cei care se opun bucuriei şi detaşării nu au înțeles nici detaşarea, nici bucuria.

Prima libertate: să putem surâde față de noi înşine.

Dacă nu sițiți utilitatea spiritului detaşării, de grație, utilizați-vă timpul liber pentru alt fel de distracții decât spiritualitatea.

Dacă peştele ar fi ataşat de apa în care pluteşte, nu ar putea înota.

Dacă pasărea ar fi ataşată de aerul în care zboară, ar cădea.

Dacă ființa omenească ar fi ataşată de pământul pe care merge, ar fi paralizată.

Doar prin spiritul detaşării poate înota peştele, pasărea să zboare şi ființa omenească să meargă. Din spiritul detăşării provine libera mişcare, dansul în extaz.

Nu putem afirma «Sunt prea ataşat pentru a practica spiritul detaşării», deoarece acesta este destinat tocmai acelora care sunt prea ataşați.

Posesiunile îşi domină posesorul; puterea apasă greu pe capul celui puternic.

Mentalul are forța unui elefant: este uimitor însă văzând atâția oameni care cred că-l dirijează.

Sursa detaşării este adesea eşecul, dar ea poate fi şi succesul: atunci când cineva a înțeles regulile jocului şi câştigă mereu, interesul pe care-l acordă jocului dispare; rămâne plictiseala sau mai degrabă o experiență de vacuitate, care ne determină să vedem clar, ca regele Solomon, deşărtăciunea deşărtăciunii.

Detaşare, sărăcie, puritate: una şi aceeaşi mişcare interioară.

Ataşamentul este la fel de necesar copilului ca detaşarea pentru adult.

Dacă nu putem schimba o situație, de exemplu în cazul decesului cuiva apropiat sau al unei maladii incurabile, putem întotdeauna să ne schimbăm noi înşine.

E posibil ca psihologia să fie un fel de spiritualitate inferioară spiritului detaşării: acest fapt ar explica expansiunea sa în cadrul maselor şi lipsa ei de creştere verticală la individ.

Mişcarea animalului este centrată pe cea mai mică mişcare exterioară, care semnalează apariția unui prdător sau a unei prăzi.

Mentalul ființei omeneşti este axat pe o mişcare infimă interioară, semnalând apariția unei emoții.

Până când vom vâna emoțiile sau ele ne vânează pe noi?

Pentru a folosi un termen obişnuit, a ne detaşa înseamnă a ne «dezbăta», a ne «trezi din beţie" sau mai exact, la figurativ, a ne dezemetici pentru a reveni la lumina albă a bucuriei fără obiect, nedisimulată.

Mentalul se fixează constant ca un dud care prinde din nou rădăcini imediat ce intră în contact cu solul. Non-mentalul se purifică permanent ca peretele unui cuptor ce topeşte treptat picăturile de grăsime.

Majoritatea oamenilor îşi petrece viaţa să fie notată, mai întâi la şcoală, apoi la muncă, de societate şi întotdeauna de familie. A medita înseamnă a înceta să fim notaţi pentru a fi, ci doar de a fi, pur şi simplu, noi înşine.

Schimbarea este o fisură în cochilia noastră de protecţie, dar prin această fisură putem vedea cerul.

Oamenii fac deseori afaceri proaste, deoarece nu ştiu să renunţe la momentul oportun. Detaşarea este necesară şi pentru a încheia nişte afaceri bune.

Psihologia care vrea să devină transpersonală, dar nu are spiritul detaşării, va rămâne la nivelul «transei personale»...

Reţetă de patiserie New Age: să faci o prjitură cu ciocolata consumului, să presari zahărul glasat al misticismului, să adaugi un suc din fructe exotice după gust şi să punem deasupra cireaşa apetisantă a Trezirii: poate fi vândută uşor, dar, cu siguranţă, va fi indigestă...

Prin detaşare, putem gusta lumea dacă adăugăm un vârf de sare: acesta îi dă un gust mai bun şi o face mai uşor asimilabilă.

Fireşte, Yoga este un jug care ne face liberi, dar asta nu a însemnat niciodată liberi precum căderea liberă, mai exact acea parte din saltul cu paraşuta, situată între momentul în care paraşutistul sare din avion şi cel în care se deschide paraşuta...

Putem avea istorii fără familie, dar nu şi o familie fără istorie.

Privind ataşamentul cu detaşarea ca fundal, el încetează să mai fie aplatizat şi îşi recapătă dimensiunea sa profundă.

Fiinţa omenească este atât de dependentă de drogul relaţiei, încât preferă să creadă decât să fie sigură; deoarece credinţa se bazează pe celălalt, în timp ce certitudinea rezidă în propria noastră experienţă. Cine spune certitudine spune solitudine.

Unii găsesc bucuria în contacte, alţii – în singurătate.

Înţeleptul găseşte deopotrivă bucuria în contacte şi în singurătate.

Solitarul se îndreaptă spre exteriorul lumii exterioare pentru a intra în universul interior, fie că este al lui sau al nostru.

Pentru a pătrunde în marea interioară, corabia cu pânze a conştiinței este obligată să treacă prin strâmtoarea detaşării.

Solitudinea reprezintă un sejur lingvistic în țara de dincolo, pe durata căruia învățăm şi perfecționăm limbajul inimii.

Hinduşii trec în viața lor prin stadiul vanaprashta, când părinții, după ce şi-au crescut copiii, se retrag împreună pentru a duce o existență consacrată spiritualității, dar pot deveni şi brachmachari, mai exact fiecare să urmeze un itinerariu solitar în această renunțare la plăcerile lumeşti pentru o căutare spirituală. Ei introduc astfel celibatul în căsătorie. În schimb, yoghinul meditează asupra uniunii dintre Şiva şi Şakti, masculinul şi femininul din interior, şi introduce deci căsătoria în celibat. Acest aspect constituie unul dintre fundamentele pe care se bazează echilibrul milenar din India.

Nu ar trebui să fim ataşați de mitul eremitului, întrucât acest «eremit» ar putea atrage în grota sa o mulțime de curioşi, în vreme ce un practicant sincer ar putea avea parte de mai multă linişte şi singurătate locuind într-o cameră de la periferia unui oraş mare. Important pentru a găsi Pacea este faptul că deja avem această pace, trebuie doar să o descoperim în noi înşine.

Spiritualul care trăieşte în singurătate are o libertate de alegere: fie să revină în lume pentru a oferi nişte răspunsuri; fie să rămână departe de ea în scopul de a continua să pună întrebări.

Experiența Sinelui e ca reapariția la suprafață sub formă de izvor a unei pânze de ape subterane: ea iese din muntele trecutului, se îndreaptă spre câmpiile viitorului, dar numai aici, sub ochii noştri, țâşneşte şi clocoteşte.

Spiritul detaşării are uşurința vântului, dar şi forța sa, fie că dezlănțuie valurile mării, dezrădăcinează stejarii sau sculptează vârfurile munților.

Apele torentului care curge năvalnic spre câmpie sau ale fluviului ce înaintează spre mare nu lasă nicio picătură de apă să se ataşeze de maluri, de stânci sau de insule: ele îşi ating scopul prin spiritul lor de detaşare.

Bilanț la încheierea meditației: ce ai făcut cu adevărat pentru a-ți imobiliza mentalul? Ce ai făcut pentru a nu face nimic cu adevărat?

Satisfacția obținută prin afecțiune are durată scurtă; dar eliberarea provenind din detaşare este, undeva în noi, imediată şi fără întoarcere.

Dacă avem şansa să nu trăim în sărăcie din necesitate, putem totuşi opta să trăim simplu... prin simplitate.

Curios, unul dintre motivele fricii de viață îl constituie teama de moarte. Atunci când nu ne va mai fi frică de moarte, nu ne vom mai teme de această viață care ajunge, în cele din urmă, la inevitabilul sfârşit.

La fel cum vârful unui munte se detaşează pe cer, tot aşa drumul omului se detaşează în Sine.

Separare: omul obişnuit spune «adio» şi plânge; înțeleptul zice «întru Dumnezeu» şi surâde.

A ne detaşa înseamnă a trăi fără imagini.

12.

BUCURIE

Cine ar mai respira, cine ar mai trăi,

dacă nu ar exista această fericire în spațiu?

Taittiriya Upanişade, 2-7

Ar putea părea straniu să consacrăm un capitol bucuriei înt-o carte care se referă la psihologie, deoarece lucrarea în cauză nu abordează bucuria ca şi cum ar fi vorba de o noțiune refulată. De ce? În opinia mea, mai întâi pentru că bucuria nu oferă prilej de analiză, fiind o stare în sine; apoi, întrucât bucuria este legată de un elan menit să ne conducă dincolo de complicațiile mentale, în timp ce psihologia corespunde mai degrabă unei tentative de a le explora. Dimpotrivă, în tradițiile spirituale, bucuria ocupă un loc central. În ceea ce priveşte creştinismul, vorbim de *gaudium*, bucuria spirituală, bucuria de a fi, în opoziție cu *laetitia*, care corespunde mai curând fecundității, bogăției şi plăcerii de a avea. Cuvintele Sfântului Paul: *Gaudete in Domino semper (Bucurați-vă constant întru Dumnezeu)* erau intonate regulat de călugări. Ele serveau aproape ca o mantra pentru eremiții din deşertul Gaza, aşa cum putem observa în scrisorile spirituale ale lui Barsanuphe şi Jean279[279]. Pentru budhismul Teravada, bucuria constituie un stadiu *(jhana)* al dezvoltării interioare.

În afara domeniului tradițional, oamenii de ştiință experimentează, de asemenea, rolul bucuriei profunde în cunoaştere. Einstein zicea: „Bucuria de a privi şi de a înțelege este cel mai frumos cadou al naturii." În cadrul căii mistice a Cunoaşterii, cunoaşterea domeniului legilor naturii e ridicat la rangul celui al Ființei.

Am precizat că psihologia nu se preocupă deloc să introducă bucuria în terapie; totuşi, Boorstein, autor al unui articol interesant în *Journal de psychologie transpersonnel*, intitulat „La psychothérapie au cœur léger"280[280], introduce în şedințele sale istorisiri sufiste cu tâlc şi pline de umor, de fapt scurte reflecții sugerând că viața este un vis sau că problemele

nerezolvate în această viață vor fi soluționate, fără îndoială, într-una ulterioară. În ceea ce mă privește, în ședințele de psihoterapie, am utilizat istorisiri pline de înțelepciune, adesea umoristice şi am putut constata de multe ori că am stârnit interesul pacienților mei.

În afara de cartea lui Moody despre vindecarea prin râs, Norman Cousins a povestit că s-a vindecat de o maladie reumatologică destul de gravă prin gândire pozitivă şi închizânu-se într-o cameră pentru a viziona regulat filme comice (*cf. La volonté de guérir*, Point-actuel, Seuil, şi *La Biologie de l'espoir, Seuil*).

Am menționat în capitolul despre atenție că extazul poate vindeca; dar şi bucuria. Îmi revine în memorie acel alcoolic întâlnit în timpul vizitării unui centru de dezintoxicare din Polonia, unde mi s-a cerut să fac un atelier pe tema „Meditație, Yoga şi psihoterapie". Bărbatul respectiv reprezenta cea mai bună reuşită a centrului: nu numai că se vindecase, dar după tratament a revenit în cadrul centrului şi a ajutat mulți alți pacienți în lupta cu dependența. El credea în Dumnezeu, dar fără sectarism, iar atunci când l-am întrebat ce l-a ajutat cel mai mult, mi-a răspuns simplu: „Bucuria". Reflectând asupra acestei stări, ea constituie un remediu fundamental, atunci când ştim s-o trezim, pentru patologiile pe cât de numeroase, pe atât de variate, cum ar fi psihoastenia şi obsesia de dependență şi de obişnuință, ipohondria şi, până la un punct, maladiile legate de imunitate.

Bucuria e greu de analizat, deoarece reprezintă decorul însuşi; în acest sens, nu poate exista o psihologie a bucuriei. Iar atunci când ne reamintim că psihologia constituie explorarea complicațiilor mentale, conştientizăm că nu poate fi vorba, cu atât mai mult şi la modul real, de o bucurie a psihologiei. Bucuria există prin ea însăşi, altfel e amuzament.

Fericirea deplină (ananda) în textele hinduse

Menționarea cuvântului fericire revine adesea în Upanişade. Termenul este asociat cu non-dualitatea: „Brahman este un ocean, un Clarvăzător unificat, lipsit de dualitate... Reprezintă calea cea mai desăvârşită pentru ființa omenească. E lumea cea mai înaltă. Este fericirea cea mai deplină. Celelalte creaturi nu trăiesc decât o parte din această fericire" (Brihad Aranyaka Upanişade, 4-3-32). Taittiriya Upanişade consacră un capitol întreg fericirii lui Brhaman. Ființa omenească e construită din cinci învelişuri *(kosha)*, cel mai exterior fiind cel al corpului, iar cel mai interior – cel al fericirii; dincolo de acestea se află Sinele. Un text de referință din Vedanta, *Panchadasi*281[281], consacră ultimele cinci, dintre cele cincisprezece capitole ale sale, studiului diferitelor tipuri de fericire, abordându-le succesiv pe acelea provenind din Yoga, Sine, Non-Dualitate, Cunoaştere şi, în sfârşit, din obiecte.

Bhagavad Gita defineşte astfel Yoga (VI, 20-23): „Cea prin care ne bucurăm în Sinele propriu observând Sinele prin sine; cea prin care experimentăm bucuria fără limite dincolo de simțuri, percepută doar prin cunoaştere, aceasta e «Yoga», dezuniunea *[viyoga]* din uniune *[yoga]* de suferință."

Este interesant de notat că bucuria constituie ceea ce *Gita* recomandă drept prima dintre „practicile intensive” *(tapas)*. Este vorba de *prasdah*, mai exact de o bucurie senină, care e deopotrivă fructul unei naturi fireşti şi al unei stări de graţie. Dar după aceea urmează controlul de sine şi celelalte virtuţi. Acest fapt poate fi înţeles, deoarece dacă nu am avea o senzaţie a bucuriei Sinelui, de ce am face toate aceste practici pentru a o realiza?

Copilărie şi transparenţă

Pentru a încerca să presimţim ce poate însemna fericirea din experienţa anterioară, cea mai bună metodă – după practica meditaţiei, evident – constă în a-i întreba pe înţelepţi. Nisargadatta zicea: „Un copil îşi cunoaşte corpul, dar nu şi distincţiile bazate pe corp, iar el e, pur şi simplu, conştient şi fericit. În fond, pentru asta a fost născut. Plăcerea de a fi reprezintă forma cea mai simplă a dragostei de sine, care se maturizează apoi în dragoste pentru Sine. Fiţi ca un copil, fără să se interpună însă nimic între corp şi Sine. Parazitajul constant al vieţii psihice e absent. Într-o tăcere profundă, Sinele contemplă corpul. Este ca o coală albă de hârtie, pe care nu a fost scris nimic. Fiţi ca un copil, în loc să încercaţi să fiţi altceva, mulţumiţi-vă doar să fiţi282[282].” La toate acestea se adaugă o dragoste pentru tot ceea ce întâlnim: „Semnul sigur al Trezirii e acela că iubiţi ceea ce vedeţi, oricare fi natura lucrurilor sau a aspectelor respective.”283[283]

Bhaiji, unul dintre primii şi cei mai mari discipoli ai lui Ma Anandamayi, a văzut într-o zi o asemenea bucurie radiind pe faţa ei, încât i-a dat numele *anadamayi*, „inundată de bucurie”. Episod relatat în cartea sa, *Auprès Ma Anandamayi*284[284]. Atunci când Ma a ajuns la o anumită vârstă, ea avea un chip cu trăsături mai severe în aparenţă. Probabil din cauza numărului foarte mare de persoane care veneau să o vadă. Ea era aproape obligată să facă o selecţie şi să nu intre astfel în contact cu simplii curioşi; mai mult, credincioşii ei nu se ridicau neapărat la înălţimea pe care le-o cerea sfânta, iar ea avea, de asemenea, dreptul să-şi manifeste dezacordul în acest sens afişând un aer mai sever. Bucuria este perceperea firului care uneşte orice lucru: „Într-o ghirlandă de flori, există un fir, nişte flori, «lipsuri» între flori. Aceste deficite sunt o cauză de suferinţă. A înţelege ceea ce uneşte ne eliberează de orice lipsă.”285[285]

Se spune că un sfânt trist este un trist sfânt; e adevărat, dar înainte de a deveni un sfânt, este normal să nu fim într-o stare continuă de bucurie. În pofida acestui aspect, nu ar fi rău să încercăm să exprimăm şi să transmitem bucurie chiar dacă nu o simţim complet, întocmai unui actor care-şi repetă rolul şi reuşeşte, în cele din urmă, să intre cu adevărat în el. Va veni un moment – cine ştie? – în care această bucurie se va transforma într-o explozie şi vom putea afirma ca într-un text budhist: „Râsul fiinţei eliberate va răsuna pentru totdeauna.”

Nu este de ajuns să căutăm bucuria fără obiect, trebuie să încercăm bucuria fără subiect, atuncic când nodul ego-ului e rupt. Este o stare pe care o evocă Nisargadatta: „Nu dragostea nu e selectivă, ci dorința (...) În cazul în care centrul egoismului dispare (...) nu mai suntem interesați să fim fericiți: dincolo de bucurie există o intensitate pură, o energie inepuizabilă, extazul darului provenind dintr-o sursă eternă."286[286]

Atunci când veți înțelege legile lumii spirituale, nu va mai fi nevoie să căutați bucuria: ea vă va căuta pe voi.

Putem analiza plăcerea, dar a încerca să analizăm bucuria are la fel de puțin sens cu a dori să disecăm focul, să tăiem apa sau să tranşăm spațiul.

Cei care nu caută decât plăceri neînsemnate nu au nicio şansă în a avea adevărate experiențe spirituale: ei riscă mai degrabă să avanseze «la întâmplare».

Bucuria înțeleptului e lipsită de oscilație perpetuă între excitație şi satisfacție, este liniştită ca bucuria ființei sau, pur şi simplu, ca bucuria de a fi.

*Uneori, într-o adunare, intervine un moment de tăcere, o tăcere jenantă şi prelungită. A medita înseamnă să ascultăm tăcerea în adunarea gândurilor şi să invităm îngerul să rămână*287[287].

Meditantul, ca şi omul obişnuit, acceptă faptul că dorința înseamnă viață; dar omul obişnuit concluzionează că absența dorinței e moarte, în vreme ce meditantul simte prin meditația sa că este vorba mai degrabă de nemurire.

Bucuria comprehensiunii este de o mie de ori superioară plăcerii satisfacției repetitive.

Bucuria esenței e de o mie de ori superioară bucuriei înțelegerii.

Bucuria Sinelui nu este departe atunci când rămânem în bucurie pentru bucurie, bucuria în sine.

Mulțumirea de sine prezintă un aspect remarcabil, în sensul că poate fi demultiplicată la infinit, satisfacția în cauză antrenând satisfacția mulțumirii de sine şi aşa mai departe.

Desigur, bucuria înseamnă Calea, dar prin asta nu s-a vrut niciodată să se spună că pe această Cale vom întâlni doar bucurie.

*Ananda, fericirea în Yoga: bucuria deplină de drept*288[288].

Ceea ce este aparte în lacrimile compasiunii e că nu putem afirma decât dacă sunt de supărare sau de bucurie: ele se găsesc dincolo, deoarece îşi au orginea în străfundurile muntelui gol.

Din pasiunea pentru altceva decât Sinele se naşte nerăbdarea; din pasiunea pentru Sine – compasiunea.

O viață spirituală ajunsă la maturitate este pătrunsă de bucurie ca un corp de sânge şi sângele – de oxigen. Energia circulă datorită mişcării acestei bucurii.

Cel aflat în starea de bucurie dincolo de orice bucurie, în experiența dincolo de orice experiență, a atins, într-adevăr, stabilitatea în Yoga.

Totul este realizat pentru cel care este un maestru perfect în arta bucuriei.

Cenuşa bucuriei răspândeşte încă un parfum de bucurie.

13.

CONŞTIINȚĂ PURĂ

Cuvintele, ca şi mentalul revin din

[Absolut] fără să fi obținut nimic. Cel care

cunoaşte fericirea lui Brahman nu se teme de nimic.

Taittiriya Upanişade, 2-9

A reflecta, a medita asupra conştiinței pure înseamnă a ne apropia de aceasta. Conştiința pură este perceptibilă datorită încetării activității mentale. „Odată ce volburile mentalului încetează, abia atunci observatorul e stabilit în substanța sa”, scria Patanjali la începutul lucrării *Yoga Sutra* (I, 2-3).

Existența unei conştiințe pure este acceptată de marea majoritate a filosofiilor din Orient şi din Occident, aşa cum a arătat o lucrare colectivă consacrată subiectului respectiv289[289]. În capitolul de față mă voi referi la vorbele înțelepților care, fără îndoială, au trăit sentimentul acestei conştiințe pure. Şi ca atare îşi fondează învățăturile pe seama ei: dacă nu ar exista conştiință pură, ar trebui inventată.

De ce să vorbim despre o conştiință *pură*? Această noțiune e bazată pe faptul că un mental pur (sattvic) poate vedea clar Sinele de care nu este separat decât printr-un voal transparent. Conform Shankaracharya: „Dacă mentalul e complet pur *[vishuddha]*, atunci

eliberarea este [la fel de apropiată] ca un fruct în palmă."290[290] Kabir vorbeşte despre el însuşi afirmând: „Atunci când mentalul lui Kabir devine pur ca apele Gangelui, Dumnezeu începe să-l fugărească strigând: «Ei, Kabir, Ei, Kabir...»"291[291] Mai aproape de noi, Amma spunea: „Dumnezeu devine servitorul maestrului [fiinţa realizată] care a alungat maeştrii făuriţi doar pe jumătate [emoţiile perturbatoare292[292]]." Cunoaşterea lui Brahman face să dispară imperfecţiunile: „La fel cum păsările şi cerbii nu se refugiază pe un munte în flăcări, tot aşa lipsurile [dosha] nu-şi aflã refugiul în cei care-l cunosc pe Brahman" (Maitri Upanişade, 6-18).

Psihologia nu-şi poate imagina o conştiinţă pură, deoarece, în accepţia sa, suntem întotdeauna conştienţi de ceva, ca în experienţa obişnuită a mentalului. Cu atât mai mult nici Devoţiunea, întrucât ea este centrată pe o formă a divinului cu atribuţii multiple. Calea Cunoaşterii ilustrează pregnant această conştiinţă pură aflată dincolo chiar şi de Dumnezeul personal. Este interesant de notat următorul aspect: cunoaşterea ştiinţifică de nivel înalt e orientată natural în aceeaşi direcţie; să lăsăm cuvântul pentru ultima oară lui Einstein: „În opinia mea, funcţia principală a artei şi a ştiinţei constă în a trezi un sentiement religios cosmic şi a-l păstra viu în cazul acelora care sunt receptivi la el" şi „Sursa principală a conflictului actual dintre ştiinţă şi religie rezidă în conceptul Dumnezeu personal. În lupta lor pentru bine şi etică, învăţăturile religioase trebuie să aibă statura necesară pentru a abandona doctrina Dumnezeului personal."293[293]

Deşi Luna plină reprezintă simbolul Realizării în Orient, nu cred că faptul de a vorbi de conştiinţă pură înseamnă că trebuie să fim în Lună... Există numeroase variaţii sensibile în ceea ce priveşte Calea imediată (Vedanta, Zen, Dzochen sau Mahamudra tibetană) şi consider util de a vorbi despre ea înainte de a aborda diferitele aspecte pozitive ale conştiinţei pure. Urmând eu însumi calea tradiţiei vedantice, cred că este optim să precizez anumite puncte pe care le-am menţionat deja în două publicaţii.294[294]

O piaţă în care cumpărăm totul pe loc

Unii urmează Calea imediată din motive eronate: de exemplu, deoarece au încercat o cale progresivă, „normală" aş putea spune, şi au considerat că e prea dificilă pentru ei. În opinia lor, în era noastră de supă chineză instant, trebuie să avem o Realizare indiană sau japoneză nu mai puţin instantanee! Uneori, există impresia că după „drogurile uşoare" ale căilor pregresive urmează „drogurile tari" ale căilor imediate, cu aspectul lor puţin straniu... Anumiţi inşi care se cred eroi nu ar fi mai curând nişte heroinomani alergând după nişte flash-uri de conştienţă cu o piaţă bună de desfacere? Când, în plus, un discipol a avut neşansa să audă zicându-se despre un

pseudo guruu că este realizat, el e atins de o megalomanie dificil de tratat, deoarece ea însăşi nu poate fi pusă în discuție.

A împinge meditația pe calea imediată în cazul unor oameni nepregătiți, mai ales în cadrul unu stagiu intensiv şi sprijinindu-se pe tehnici psihologice, mi se pare o acțiune care prezintă unele riscuri: mai întâi, debutanții riscă să devină leneşi auzind vorbindu-se despre faptul că nu e nimic de făcut; apoi, distrugându-şi prea repede sistemele de apărare, riscă încă o dată să nu mai poată funcționa în viața de zi cu zi. Sau s-ar putea trece de la calea Cunoaşterii la calea Devoțiunii dacă elevii au o credință putenică în învățător. Nu va mai fi vorba de „Iisus salvează", ci de „imediat, sau cel care învață pe loc salvează"; asta ar putea merge, sigur, în India, dar în Occident, marea majoritate a oamenilor nu este capabilă de o credință simplă, având o tendință accentuată spre scepticism şi intelectualism. Această credință, pe jumătate în imediat, riscă astfel să inducă efectul unei pastile de Valium, care tranchilizează pe moment, dar nu rezolvă adevăratele probleme. Mai mult, debutanții pot confunda semnele de depersonalizare cu Trezirea.

De altfel, acest fapt ne întristează văzând anumiți învățători spirituali comportându-se ca nişte ziarişti neprofesionişti, mulțumindu-se să-şi urmeze instinctul. Şi, la fel cum calea „nu este nimic de făcut" nu a funcționat cu adevărat în cazul lor, avem impresia că ei caută cât mai mulți discipoli, ca o compensație, pentru a încerca să mascheze acest adevăr. Este adevărat că Vivekananda a răspândit deviza „Vedanta pentru toți", însă tradiția în cauză trebuie tradusă în act sub forma unui serviciu dezinteresat pentru omenire, care nu e altul decât acela făcut prin noi înşine; serviciul dezinteresat constituie unul dintre cele mai bune teste de sinceritate al non-dualismului nostru, reprezintă dovada realității dacă pot spune aşa: „A accepta ceea ce este" semnifică mai întâi a accepta Ființa, apoi de a accepta să ne vedem dificultățile sau punctele slabe, pe urmă a accepta conflictul existent la modul necesar între aceste puncte şi Ființă şi, în sfârşit, a accepta să lucrăm în vederea soluționării lui; cuvântul „acceptare" are atâtea accepții... Adevărata accepție e foarte diferită de o demisie care încearcă să rezolve problemele prin două jocuri de cuvinte şi nu conduce, în cele din urmă, decât la agravarea lor.

Marelui public i se pare mai uşor şi mai excitant să-l urmeze pe unul care susține sus şi tare, ori lasă să se înțeleagă clar: „Sunt trezit." Ei cred că este un criteriu de autenticitate; dar nu e posibil să sugereze că situația contrară ar putea fi adevărată, deoarece atunci când cineva are o trezire adevărată, unde este acest „eu" care poate spune „sunt trezit"?

Un efect secundar frecvent al meditației concepute doar pentru relaxare sau al căii imediate îl repezintă abandonarea anumitor responsabilități pentru a cădea într-o formă de hedonism. Absența ego-ului nu înseamnă neapărat lipsa responsabilităților. A interpreta, de exemplu, sintagma „Totul este Dumnezeu" din non-dualism ca o invitație de a multiplica uniunile sexuale fără urmare e la fel de puțin responsabilă cu a înțelege cuvintele lui Iisus – „Iubiți-vă unii pe alții" – în sensul pur fizic. Trebuie să recunoaştem că mulți dintre învățătorii spirituali ai mişcării *New Age* lasă să planeze asupra acestui subiect un aspect vag, care sporeşte confuzia discipolilor.

Desigur, noțiunea panaceu are o eficacitate mai mare în câmpul spiritului decât în cel al corpului şi al medicinei; dar pentru ca noțiunea în speță să fie efectivă, ea trebuie însoțită de o

credință profundă şi de o concentrare completă, două calități deficitare doar în cazul omului modern. Acestea fiind spuse, rolul învățătorului este, desigur, de a putea trezi o încredere puternică discipolului: mă îndoiesc de eficacitatea acestor învățători ai căii imediate, care, atunci când discipolii lor încep să aibă îndoieli, din cauza incoerențelor din învățăturile ce le sunt predate, îi trimit imediat la psihanalist zicând: „Problemele nu sunt problema mea...” E mult mai uşor să deprinzi limbajul căii imediate decât să-l transpui în practică; se spune că papagalii cenuşii din Gabon pot memora până la cinci mii de cuvinte: asta ar mai lipsi: să devină învățători spirituali!...

Roger Housden este un specialist indianist şi în spiritualitate, cunoscut în țările anglofone. În cartea sa, care urmează să apară, *India sacră*, el aminteşte de un învățător al tradiției Vedanta dintr-un mare oraş din nordul Indiei, pe care-l vizitează numeroşi occidentali. De altfel, o situație bizară, deşi, de obicei, pe lângă un maestru se găsesc mai întotdeauna indieni nativi. Oricum, aşa-zisul maestru a notat reflecția pe care a auzit-o ca un refren în mărturiile discipolilor din țara Gangelui: „Am găsit-o [Realizarea], dar de atunci am pierdut-o!” Nu imediat, calea imediată...

Cale subită şi cale progresivă

Calea subită şi cea progresivă nu pot fi opuse la modul ireductibil. În budhismul mahayana, ca şi în Vedanta, distingem foarte clar adevărul relativ *(vyavaharika)* şi adevărul absolut *(paramartha)*. Acesta din urmă este suficient lui însuşi, nu are nevoie să fie nici apărat, nici vândut... Relația dintre progresiv şi imediat nu e dificil de înțeles; ea este similară cu fructul care pârguieşte treptat şi cade, în cele din urmă, sau cu fetusul ce se dezvoltă nouă luni înainte de a fi născut.

Meditația se bazează pe paradoxuri, imediatul şi progresivul, acțiunea exterioară şi conştiința din interior, efortul fără efort etc. Nu trebuie să fim prea grăbiți în a le rezolva, ci mai degrabă să respectăm caracterul dinamizant şi transcendent pe care îl au pentru viața noastră spirituală. De exemplu, existențialiştii au rămas închişi în opoziția ireductibilă dintre Ființă şi Neant, în timp ce India meditează de peste două milenii asupra acestui „Ceva” aflat „dincolo de Ființă şi de Neființă” (*Bhagavad Gita,* XIII, 12).

Nisargadatta Maharaj, care a descris calea imediată, nu a ezitat totuşi să afirme: „Dacă doriți această experiență, trebuie să insistați asupra Sinelui vostru, a dragostei pe care o purtați pentru Sine în interiorul Vostru *(atma-prema)*. Nu-l abandonați nicio clipă. Insistați. Nu vă rugați zeilor sau zeițelor, observați-L doar pe Dumnezeu. Continuați să credeți că «Eu Sunt» şi prin această insistență veți atinge starea pe care o doriți.”295[295] În acelaşi context, Ma Amritanadamayi zicea: „A atinge această stare de dezvoltare spontană cere mult efort asupra sinelui. E ca şi cum ar fi lansată o rachetă în spațiu (...) E necesar un efort considerabil pentru a o smulge din sfera atracției gravitaționale terestre; dar odată desprinsă, mişcarea spre înalt devine automată şi racheta poate ajunge pe o orbită a unei alte planete.”296[296] Adesea,

vizitatori ai sfintei Ma Anandamayi i-au spus: „Ma, fără grația dumneavoastră, nu pot reuşi nimic.” Ea le răspundea din când în când, răstălmăcind cuvintele hinduse: „Grație *[krispa]* înseamnă *karo, pao* [fă, obține].”

La Dharamusha, un Guéshé297[297] profesor la Biblioteca tibetană (aflată în acelaşi corp de clădire cu sediul guvernului tibetan în exil) mi-a explicat că, în tradiția sa, culmea violenței este crima, iar culmea minciunii – de a-i face pe ceilalți să creadă că eşti realizat, deşi în realitate nu eşti.

Atunci când observăm mediul spiritual actual cu puțină perspicacitate, ne dăm seama că nu ne-am îndepărtat de comerțul iertării păcatelor de la sfârşitul Evului Mediu, iar ceea ce mai lipseşte sunt noi clerici care să ne spună, dar cu plata înainte: „Faceți ce vreți, cum vreți, vă promit ceea ce doriți, Paradisul, Trezirea, Realizarea sau cine ştie ce...”

Este util să ne amintim că fiecare dintre cele două mari căi spirituale prezintă devieri proprii: Cunoaşterea poate rămâne în sfera intelectualismului obscur, iar Devoțiunea – în cea a sentimentalismului comercial. Nouă ne revine sarcina să dăm dovadă de bun simț, să nu ne lăsăm impresionați de cuvintele frumoase ale primului venit şi să acceptăm cu puțină ironie socratică acrobația verbală a noilor sofişti.

Spațiu

Imaginea, sentimentul spațiului revin atunci când un mistic încearcă să evoce experiența conştiinței pure. Se spune că însuşi termenul Brahman, care desemnează absolutul în sanscrită, provine din aceeaşi rădăcină cu englezescul *broad* sau germanul *breit*, ambele însemnând „larg”. Experiența mistică începe printr-o extindere a capacității de gândire pentru a ajunge la descoperirea sursei non-dimensionale a tuturor dimensiunilor şi să conştientizăm că nu suntem în spațiu şi în timp, ci că spațiul şi timpul se află în noi. Trecutul nu mai are realitate, viitorul nu-l are încă şi prezentul nu are nicio realitate relativă: unde sunt deci ghearele Timpului?

Nisargadatta recomandă să adormim vizualizându-ne corpul ca pe un spațiu ceresc, deoarece trupul nostru, după moarte, se va contopi, mai devreme sau mai târziu, cu pământul şi cu spațiul.298[298] Într-un pslam se zice: *In memoria aeterna erit Justus (Omul drept va rămâne veşnic în memorie)*. Este o expresie nu lipsită de farmec şi de mister, deoarece memoria e în timp, iar eternitatea – în afara limitelor lui: asta ar vrea să însemne că omul drept este suspendat între timp şi non-timp?

Prin compasiunea sa, un înțelept atinge la modul cel mai intim inima vizitatorilor lui, şi totuşi el ştie să vadă lucrurile *sub specie aeternitatis*, din punctul de vedere al eternității, sau aşa cum se spune „din punct de vedere al stelei Sirius”; fiind steaua cea mai apropiată de Terra după Soare, acest corp ceresc e ca un soldat de gardă la poarta universului; iar a şti să ne punem în locul soldatului de gardă nu înseamnă deja Trezirea?

Dinamism

Am dezvoltat deja în capitolul despre energie diverse chestiuni în legătură cu trezirea energiei. Scopul e de a transmuta această energie trezită direct, în dinamism de Cunoaştere. Nisargadatta zicea: „Toate stările de spirit, toate numele şi formele [adică indivizii] existente sunt înrădăcinate în non-chestionare, în non-investigaţie, în imaginaţie şi în credulitate. E corect să spunem «Eu Sunt», dar a afirma «Eu sunt aceasta, ori cealaltă» constituie un semn de non-căutare, non-examen, de slăbiciune mentală şi de letargie."299[299]

Conştiinţa noastră obişnuită este ataşată de corp ca bebeluşul de jucăria lui: dacă încercăm să i-o luăm, îl cuprinde frica sau se înfurie. Cel care are experienţa „conştiinţei dincolo de corp", mai exact dincolo de mentalul senzorio-motor, bazat direct pe corp, nu mai are nevoie de argumente, de opinii sau de cărţi pentru a şti că trebuie să-şi dirijeze practica în acest sens.

Plenitudine

Se estimează adesea că scopul tradiţiei Yoga îl reprezintă *nirvikalpa samadhi*, starea de uniune completă fără urmă de dualitate. Dar Brahmananda, principalul discipol al lui Ramakrishna, alături de Vivekananda, zicea că e debutul: totul depinde de nivelul la care începem să vorbim despre plenitudine. Trebuie să ştim să putem transfera această experienţă *nirvikalpa* în viaţa curentă: e ceea ce numim *sahaja samadhi*.

Dacă reuşim să ne menţinem în lumină *(sattvva)*, Realizarea e aproape, conform Tradiţiei; o mărturie în acest sens o repezintă câteva versete din *Ribhu Gita*, acest text non-dualist a cărui lectură, spunea Ramana Maharshi, „valorează cât o samadhi":

Sunt dezlegat de concret şi de non-concret, sunt lipsit de termeni cuplul contrariilor,

sunt Acela, în ceea ce mă priveşte.

Sunt dezlegat de tot şi de fiecare lucru, sunt sattvic, sunt etern,

în ceea ce mă priveşte.

Sunt fără suport, dar nici suport, sunt lipsit de substrat,

în ceea ce mă priveşte.

Sunt în întregime de forma Conştiinţei pure; sunt Fiinţa,

Conştiinţa, Fericirea deplină, în ceea ce mă priveşte.

Sunt asemănător spațiului nedivizat, sunt «Acela» care e

uniform, în ceea ce mă piveşte.

Sunt în totalitate de forma Luminii, sunt lipsit

*de limba țării mele, în ceea ce mă priveşte**.

Căutarea nu exclude plenitudinea, la fel cum nici călătoria nu exclude scopul: curentul mării este deopotrivă unul şi diferit de restul mării. Ma Anandamayi zicea adesea: „Atmanul etern, pelerinul veşnic sunt El şi numai El."

Vacuitate

Nu trebuie să ne temem de vacuitate: ne simțim atât de bine când suntem pe cale să adormim... Aş dori să subliniez că, în alfabetul sanscrit sau grecesc, „a" reprezintă deopotrivă prima literă şi prefixul privativ, adică semnul vacuității inițiale, aflat la originea a tot. La fel, cuvântul zero, prima cifră, se zice – în limbajul din India, care l-a descoperit – *shunya*, desemnând vacuitatea originală. În alchimie, zero intervine, practic, în simbolul tuturor elementelor. Noțiunea vacuitate nu este străină misticilor din Occident.300[300] Maestrul Eckhart zicea: „Dacă L-ați pierdut pe Dumnezeu, căutați-L acolo unde L-ați pierdut." Ceea ce înseamnă că experiența absenței, la rândul său, constituie un semn al Prezenței.

Cunoaştere completă

Noțiunea cunoaştere completă *(vijñana)*, omnisciență, este adesea înțeleasă greşit de occidentali, care văd în ea un fel de megalomanie dulce; dar asta înseamnă, în realitate, că înțeleptul cunoaşte ceea ce are nevoie să cunoască, adică esențialul, şi că el nu mai simte nevoia să alerge după cunoaşteri secundare. Am putea numi la fel de bine această cunoaştere ignoranță, nor de necunoaştere sau chiar experiența în care, aşa cum spunea Sfântul Jean de la Croix, *extréme donde no supel y quedéme no sabiendor toda ciencia trascendiendo (Am intrat fără să ştiu în ce intru, şi am rămas acolo fără să ştiu, dar transcendând întreaga ştiință*301[301]*)*.

Nisargadatta ne sfătuieşte să practicăm meditația ca pe o cale regală spre cunoaşterea completă: „Nu fiți implicați în prea multe chestiuni sau răspunsuri. Meditați, astfel încât cunoaşterea să devină una cu adevărata Cunoaştere. Toate răspunsurile vor țâşni atunci spontan. V-am oferit cheia."302[302] E posibil ca înțeleptul să nu fie un bun terapeut, nici măcar un bun pedagog: se ocupă de esențial, este un negustor de făină şi nu de pâine sau de prăjituri. El se

---

interesează de abstract şi nu, aşa cum fac teoreticienii psihologiei, cu decuparea spațiului spiritului şi cu modul de reorganizare a acestor fragmente create tocmai de ei.

Experiența reală de plenitudine sau de vacuitate e însoțită de compasiune; în cazul unui practicant avansat, căile de cunoaştere şi de dragoste se reunesc. Amma zicea: „Realizarea lui Dumnezeu nu e alta decât capacitatea şi deschiderea inimii de a iubi pe fiecare la modul egal303[303].”

Lui Nisargadatta i s-a cerut într-o zi: „Dați-ne nişte rețete cu ajutorul cărora să putem abandona această identificare cu trupul.” El le-a replicat: „Singurul răspuns este de a medita şi a reflecta constant asupra a ceea ce v-am zis. Progresiv, această autolimitare va dispărea, iar sensul separării [de Unitatea absolută] se va estompa. Pentru a rezolva enigma, trebuie să medităm profund pe o perioadă lungă.”304[304] Mai amintim şi răspunsul care încheie aceeaşi lucrare: „Nu acționați. Înțelegeți. Încercați din nou să acționați ca un individ. Pentru a înțelege ceea ce v-am spus, e imperativ să fi recus la meditație. Nu vă lăsați influențați de concepte, rămâneți doar într-o stare serenă.”305[305]

Dacă, prin intermediul cărții de față, unii cititori au reuşit să găsească, sau să regăsească, ori să-şi sporească dorința de a privi în interiorul lor înşile, voi fi mulțumit. În cea ce mă priveşte, cel mai bun lucru e să pun în practică ceea ce am scris, iar pentru asta mă reîntorc la tăcere.

Ce poate fi mai bun, pentru a ne absorbi şi a ne abandona, decât o întindere cât vezi cu ochii, decât o tăcere «cât poți percepe cu auzul»?

Atunci când nămolul se odihneşte pe fundul fântânii, ce diferență există, spuneți-mi, între apa dinăuntru şi cea de deasupra?

A medita la cuvintele unui înțelept sau la nişte scrieri spirituale nu este decât un început: adevărata meditație înseamnă a medita asupra meditantului.

Gândurile obişnuite generează procesul gândirii; dar există şi gânduri – extraordinare? – care induc o acțiune de tipul «non-gândirii».

Încetarea activității mentale: un repaos fără slăbiciune, o imobilitate fără paralizie, o cădere liberă fără atracție gravitațională.

Trompetele fac să se prăbuşească zidurile, credința mută munții din loc; dar tăcerea, în schimb, dizolvă universurile.

Unde putem avea conştiinţa impermanenţei, dacă nu în sânul marii Imobilităţi?

Cel aşezat într-o barcă şi care atinge cu degetul apa mării are un contact real cu marea întreagă.

La fel, cel postat în meditaţie şi care experimentează atingerea imobilităţii are un contact real cu marea Imobilitate.

Hindusul care a renunţat la lume pentru o cale spirituală este cel care preferă ritualului continuu meditaţia continuă.

Ego-ul este bazat pe o mişcare perpetuă; Celălalt Tot nu poate fi deci altceva decât marea Imobilitate.

Luminând un val de imobilitate, înţeleptul oferă cui doreşte un fragment de nemurire.

Atunci când, la vremea prânzului, fundul unui lac este liniştit, iar suprafaţa sa – netedă, apa devine foc, iar transparenţa – soare.

Când fluturele încetează să mai zboare din floare în floare, cerul devine deodată mai imobil.

Oamenii sunt gata să plătească foarte scump pentru a avea un învăţător pe lângă ei, care să le spună într-un mod mai mult sau mai puţin exotic: «Faceţi ce vreţi şi cum vreţi.» Nu este comic?

Atunci când ascultarea întâlneşte tăcerea, se manifestă spontan conştiinţa spaţiului şi spaţiul conştiinţei.

Dacă evocarea Sinelui ca spaţiu de conştiinţă nu vă spune nimic, meditaţi asupra lui ca la o conştiinţă a spaţiului.

Basculaţi-vă centrul de greutate de jos spre partea de sus a corpului, apoi basculaţi-vă pe voi înşivă într-un spaţiu unde nu mai există nici centru, nici gravitaţie.

Descompunând materia, trecem prin moleculă, atom, apoi prin particulele elementare pentru a ajunge la noţiunea câmp unificat.

La fel, analizând ego-ul sau chiar căutând baza Perssoanei divine, vom ajunge, de asemenea, la noţiunea câmp unificat.

O meditaţie asupra «penetranţei»: aerul penetrează fumul, iar vidul – materia; tăcerea penetrează zgomotul, iar lumina stelelor – noaptea; la fel, Sinele penetrează lumea, sinele.

Adevărata experienţă a universalului nu este nici vagă, nici diluată. Ea e subţire ca lama de ras, este poteca strâmtă de la capătul lumii.

Există multe posturi specifice meditației, dar avem şi una absolut *confortabilă: cea în care ne sprijinim de Vid.*

Explozia plinului în vid: toată lumea înțelege; explozia vidului în plin: doar misticul o poate percepe.

Cei care sunt resemnați cu ideea că serviciul social reprezintă întreg ansamblu al spiritualității ar face bine să se spele pe cap cu apa rece a conştiinței pure.

Cuvintele zboară, simbolurile rămân; simbolurile zboară, Vacuitatea rămâne.

Epistemologia este ştiința ştiințelor, dar ea nu e posibilă decât datorită conştiinței epistemologului. *N-ar putea, oare, această conştiință să reprezinte «ştiința ştiințelor ştiințelor»?*

O filosofie bazată pe conştiință pură este la fel de vastă ca vântul, apa sau chiar ca natura însăşi. Aceasta din urmă acoperă omenirea şi construcțiile sale, dar nu e acoperită, în schimb, de nimic.

Sub mărăcinii încâlciți ai mentalului, humusul simplu al conştiinței pure.

Curios, calea Cunoaşterii este un pod peste două faleze de ignoranță: ignoranța crasă a debutantului şi cea luminoasă a înțeleptului.

Însuşi faptul că putem conştientiza un obiect sugerează că obiectul şi noi înşine suntem incluşi în Conştiință.

Sensul ultim al pronumelui personal «Tu» este de a-l dizolva pe «Eu» în «El»; sensul ultim al pronumelui «Lui» este de a se dizolva în «Aceasta».

Paradoxul conştiinței: atunci când nu e pe deplin conştientă de ea însăşi, nu mai este decât semi-*conştiință, sau semi-inconştiență dacă vrem. Iar dacă e pe deplin conştientă de ea însăşi, ce loc mai rămâne pentru dualitatea subiect-*obiect*?*

Sfântul Toma d'Aquino a armonizat la vremea sa creştinismul şi aristotelismul. Este posibil ca secolul al *XXI-lea să vadă apărând un spirit capabil să armonizeze creştinismul şi non-*dualismul.

«Contemplativ» e un cuvânt prea activ pentru non-dualist: deoarece atunci când cel ce *contemplă, ceea ce este contemplat şi contemplarea în sine nu mai reprezintă decât unul şi acelaşi lucru, cum putem vorbi încă de acțiune?*

Sensul vieții spirituale nu îl constituie clarviziunea, ci «percepția clară»: a vedea în fiecare şi în jurul fiecărui lucru lumina clară.

Călugărul care practică fără încetare o cale spirituală a înțeles faptul conform căruia conştiința este drumul cel mai scurt spre Conştiință.

În cazul în care cuvântul este hrană, tăcerea reprezintă asimilare; dacă meditația înseamnă mestecare, încetarea activității mentale e comuniune.

Putem spune multe lucruri despre metafizică; dar în privința «metapsihismului», această ştiință secretă aflată dincolo de experiențele interioare, ce am putea zice?

Mentalul prinde conştiință; Sinele nu prinde nimic, el este *Conştiință.*

Non-violența supremă: tăcerea.

Glosar de termeni psihologici

COMPORTAMENTALISM: formă de psihologie, care se interesează mai mult de acțiunile exterioare produse de subiect decât de ceea ce se poate întâmpla în interiorul psihicului său. A permis studii precise în privința tehnicilor de relaxare.

CICLOTIMIE: variație periodică de dispoziție oscilantă între excitație (manie) şi depresie. Forma sa gravă o reprezintă psihoza maniacodepresivă.

DISOCIERE: în formă acută, provoacă o SCHIZOFRENIE, iar la un nivel redus – manifestări de subpersonalitate.

EXPERIENȚĂ DE VÂRF: noțiune individualizată de Maslow, care a remarcat şi a ținut seama de frecvența şi importanța experiențelor neobişnuite de conştiență, respinse chiar şi de psihologia oficială; el a introdus apoi noțiunea „experiență interioară puternică”, mai stabilă şi mai integrată în viață.

FEEDBACK: *cf*. retroacțiunii.

FENOMENOLOGIE: doctrină filosofică, ce insistă pe importanța noțiunilor aici şi acum; poate fi legată în acest sens de o abordare meditativă.

FIXAȚIE: debut de regresie la un stadiu infantil de dezvoltare, oral, anal sau genital.

HIPOMANIE: excitație mentală anormală, dar fără să prezinte un aspect acut; se află în relație cu ceea ce e numită în India trezirea energiei Kundalini.

„ID” sau „Aceasta”: desemnează una dintre cele trei instanțe ale personalității (*cf*. cuvântului german ES), după Freud, ansamblul pulsiunilor inconştiente. Mai exact, ilustrează baza instinctuală a individului, în opoziție cu eul şi supraeul în vocabularul psihanalitic.

INDIVIDUAȚIE: termen utilizat de Jung pentru a desemna maturizarea personalității ce se separă de gregaritatea socio-politico-religioasă.

IZOMORFII CORPORALE: expresie creată de autor pentru a evidenţia nişte analogii de formă între diferite părţi ale corpului trăit, analogii percepute direct în meditaţie şi legate de acţiuni reflexe la distanţă.

LOGOTERAPIE: metodă dezvoltată de V. Frankl după al Doilea Război Mondial, insistând pe aspectul evolutiv al conflictelor interioare şi pe sensul ce trebuie dat suferinţei.

MANIE: stare acută de excitaţie.

NORMOFRENIE: termen pe care-l putem folosi pentru a desemna o stare în care grija unei persoane de a se încadra în norme stricte îi deformează profund raportul cu realitatea.

PANDORA (COMPLEXUL PANDOREI): expresie creată de autor pentru a desemna amestecul de curiozitate, teamă şi vinovăţie, pe care-l simt cei ce caută experienţe noi de drog.

PERIOADE ULTRADIENE DE REPAOS: nevoie de relaxare survenind spontan o dată la trei ore, aproximativ, timp de douăzeci de minute, în special propice pentru un tratament al tulburărilor psihosomatice prin autosugestie.

REGRESIE: revenire a psihismului la un mod de funcţionare specific în perioada copilăriei mici.

RETROACŢIUNE: în general numită negativă, atunci când accentuarea efectului antrenează reducerea cauzei, ceea ce asigură stabilitatea sistemului; uneori pozitivă, fapt ce pune în pericol sistemul iniţial (epidemie, explozie...).

SCHIZOIDIE: tendinţă schizofrenică.

SCHIZOFRENIE: pierdere a simţului realităţii însoţită de depersonalizare, de ambivalenţă afectivă şi de halucinaţii; de obiecei, debutează între cincisprezece şi douăzeci şi cinci de ani şi poate surveni la adolescenţii înzestraţi cu un intelect stălucitor sau cu un simţ artistic dezvoltat.

SOMN UŞOR: survine la începutul ciclului de nouăzeci de minute; caracterizat de unde alfa, apoi de theta.

SOMN PARADOXAL: somn cu vis, paradoxul constând în coexistenţa undelor de activitate (beta) la nivelul creierului şi a unei relaxări complete a muşchilor la nivelul corpului.

SUBLIMARE: transformare a libidoului, care ne permite să luăm ca obiect ţeluri superioare.

SUBPERSONALITĂŢI: forţe intrapsihice, care dezvoltă o individualitate relativ autonomă sub acoperirea personalităţii iniţiale. Adesea sunt descrise între cinci sau zece. Acest fenomen a primit nume diferite conform unor şcoli în domeniu.

TRANSDUCŢIE: trecerea informaţiei, în special din spirit în corp; o dificultate în această transducţie poate fi cauza unor tulburări psihosomatice.

TRANSĂ HIPNOTICĂ: stare de relaxare profundă însoțită mai puțin de hipersugestibilitate decât de hipersensibilitate, aceasta din urmă permițând transformarea hetero sau autosugestiei mentale în trăire corporală.

Glosar de cuvinte sanscrite

„E” se pronunță „é” atunci când se află în interiorul unui cuvânt. Consoana „h” se pronunță. „Jñ” corespunde puțin cu sunetul „gjnia”. Din dorința unei simplificări, vocalele lungi şi semnele diacritice au fost omise în text, dar au fost introduse în acest glosar.

ADVAITA: non-dualitate, filosofie prezentă în Upanişade şi dezvoltată în special de Shankaracharya (sec. al IX-lea) şi de şcoala Vedanta.

ĀJÑA: al treilea ochi, în mijlocul frunții între cei doi ochi.

AMRITA: nemuritor.

ANANDA: fericire (deplină).

ANANTA: infinit.

ĀSANA: poziție aşezată, postură în Yoga.

ĀTMĀ(N): sinele individual sau Sinele universal (cele două sensuri sunt posibile, deoarece nu există majuscule în sanscrită).

ĀTMA VICHARA: căutare a Sinelui, mai ales prin întrebarea „Cine sunt eu?”

AVATĀR: coborâre, încarnare a divinului.

BHAJAN: cântec religios, cel mai adesea intonat în grup.

BHAVA: unul dintre cuvintele sanscrite cu cele mai multe semnificații: emoție, stare de a fi, experiență interioară.

BRAHMA: zeul creator.

BRAHMĀCHĀRI: literal „cel care merge în Brahman”; semnifică la modul cuent „student celibatar”.

BRAHMAN: Absolutul.

BRAHMANE: membru al castei însărcinate cu învățământul tradițional (distincție făcută în franceză; în sanscrită, ortogafiat ca termenul precedent).

CHIT: conştiință.

CHITTA NIRODHA: încetarea activității mentale, scopul tradiției Yoga.

DARSHAN: faptul de a vedea; în sensul obişnuit: o statuie sau un guruu; în sensul interirorizat: o divinitate.

DHĀRANĀ: concentrare.

DHARMA: lege prezentă dintotdeauna, ordine sociocosmică, susținând existența universului.

DHYĀNA: meditație.

DVANDVĀTĪTA: cel aflat dincolo de cuplul contrariilor (suferință/plăcere etc.).

GURUU: maestru spiritual.

IDA: canal de energie subtilă, care urcă de-a lungul coloanei vertebrale şi ajunge la nara stângă.

ISHTA DEVATA: divinitate aleasă pentru a fi adorată.

JAPA: repetiția unui nume al lui Dumnezeu.

JIVANMUKTA: cel eliberat de ceea ce este viu în el.

JIVANMUKTI: eliberare durând întreaga viață.

JÑANA: cunoaştere.

JÑANI: înțelept care a realizat Sinele.

KAIVALYA: literal „izolare"; stare de eliberare.

KĀMA: dorință, senzualitate.

KARMA: orice act, mai întâi act ritual, încheiat în vederea obținerii unui rezultat dat; de aici, legătură, condiționare datorată actelor trecute realizate la modul interesat.

KUNDALINI: energie interioară, care se manifestă sub formă de libido la omul obişnuit şi este transmutată progresiv în energie spirituală la yoghin.

KRISHNA: unul dintre cei mai populari zei din India, despre care se spune că a trăit sub o formă omenească la Vrindavan, aproape de Delhi, unde e celebrat în mod deosebit în zilele noastre. El e, de asemenea, guruul lui Arjuna în *Bhagavad Gita*.

LĪLĀ: jocul, în special jocul divin şi jocul guruului.

MAHĀTMĀ: „marele suflet", titlu de respect pentru un om religios.

MANTRA: rugăciune din Imnurile Vedice, numele lui Dumnezeu, pe care-l repetăm în cursul vieții.

MĀYĀ: iluzie fundamentală, care ne face să credem că universul nu e decât ceea ce vedem.

MOKSHA: eliberare, a patra şi ultimul scop al vieții omeneşti.

MUMUKSUTA: dorință de eliberare, calitate esențială pentru un aspirant spiritual.

NADI: canal de energie subtilă. Se spune că ar exista 72.000 de asemenea canale, dar cel principal este sushumna, descris la modul clasic ca fiind poziționat puțin înaintea coloanei vertebrale.

NIYAMA: lege, regulă de comportament.

OJHAS: sublimare, transmutare a energiei sexuale în energie spirituală prin intermediul procesului Yoga.

PINGALA: canal de energie subtilă urcând de-a lungul coloanei vertebrale şi ajungând în nara dreaptă.

PRĀNA: suflu, energie vitală, în practica obişnuită a senzațiilor pe care învățăm să le dirijăm prin Yoga.

PRANĀYĀMA: reglare a energiei prin exerciții respiratorii.

PRASĀD(A): grație divină, hrană sacră provenind dintr-un templu sau de la un guruu.

PREMA: dragoste spirituală.

PURĀNA: texte tradiționale, în principal medievale, regrupând tot ceea ce un hindus trebuie să ştie despre cosmogonie, mituri, ritualuri etc.

RAJAS: calitate de foc, de impetuozitate, de energie, de pasiune.

RĀJA YOGA: sistemul principal din Yoga, predat de Patanjali.

RĀMA: unul dintre zeii încarnați şi cei mai populari din hinduism împreună cu Krişna. Este considerat deopotrivă drept un rege şi un erou model.

RASA: literal „sevă”, „savoare”; desemnează esența emoției estetice sau mistice.

RISHI: înțelept din epoca vedică.

SADGURU: maestru adevărat.

SĀDHAKA: aspirant spiritual.

SĀDHANĀ: practică spirituală regulată.

SĀDHU: literal „om bun"; religios, adesea rătăcitor.

SAHAJA SAMĀDHI: stare continuă de absorbție spontană, chiar în cadrul activității cotidiene.

SAHASHRARA: centru de energie din creştetul capului.

SAMĀDHI: experiență de absorbție, enstază survenind la un sadhaka.

SAMSĀRA: ciclul nşaterilor şi al morților; lumea.

SAMSKĀRA: tendință înnăscută, condiționare profundă.

SANNYĀSI: asceză.

SAT-CHIT-ĀNANDA: ființă-conştiință-bucurie, unul dintre numele absolutului.

SATSANG(A): frecventare a înțelepților (literal: „a fi cu Ființa").

SATTVA: calitate de puritate, uşurință, luminozitate. Înainte de a accede dincolo de calități, yoghinul trebuie mai întâi să fie capabil în a se stabiliza în sattva pură.

SHAKTI: energie primordială a divinului.

SHAKTIPAT: „coborâre a energiei", în special prin grația guruului

SHANKARĀCHĀRYA: filosof adept al non-dualității în secolul al IX-lea. El a răspândit tradiția Vedanta.

SHIVA: zeu atât al ascezei, cât şi al vitalității, deopotrivă al distrugeii şi al eliberării; printre zeii cei mai onorați în zilele noastre, el este, fără îndoială, cel al cărui cult e cel mai vechi.

SIDDHI: putere parapsihologică.

SUSHUMNA: canal de energie subtilă, aflat puțin înaintea coloanei vertebrale. Yoghinul învață să unifice energiile dispersate în corp în interiorul acestui canal şi să le lase să urce.

TAMAS: calitate de letargie, pasivitate chiar distructivă.

TURIYA: a patra stare de conştiență dincolo de veghe, de somnul cu vis şi a somnului profund; stare de observator, de martor, stare de conştiență cea mai aproape de Sine.

UPANIŞADE: texte inițiatice exprimând cel mai clar o serie de învățături despre non-dualitate; termenul din urmă a interferat ansamblul gândirii hinduse într-un fel sau altul.

VEDANTA: „sfârşitul imnurilor Vedice”: doctrina non-dualității aşa cum o putem stabili plecând de la învățăturile Vedice.

VEDAS: texte sacre cărora hinduşii le recunosc autoritatea.

VIJAYA: victorie completă.

VIJÑĀNA: cunoaştere completă.

YOGABHRASHTA: cel care a eşuat în practica Yoga.

YOGIRĀJ: „rege al tradiției Yoga”, cel care a reuşit în practica Yoga.

Cuprins

DE ACELAŞI AUTOR

La Editura Albin Michel:

Le Maître et le Thérapeute, 1991.

Éléments de psychologie spirituelle, 1993.

Marcher, méditer, în col. cu Michel Jourdan şi Marie-Madeleine Davy, prefaţă de Jacques Lacarrière, 1995.

„La nécessité du non-dualisme”, în *Question de*, nr. 100: „Le XXI^{e} siècle a commencé”, 1995.

Ce que l’océan disait aux falaises, în pregătire.

La Editura Dervy:

„Lumières du vide”, în *Revue française de Yoga*, nr. 13: „Passages, seuils, mutations”.

„Ce que le vent disait aux rochers”, în *Le Transpersonnel*, în pregătire.

ÎN ACEEAŞI COLECȚIE

«*Spiritualités vivantes*»

format mare

La Voie soufie, de Faouzi SKALLI.

Musique et extase, l’audition mystique dans la tradition soufie, de Jean DURING.

Enseignements essentiels, de DALAI LAMA, premiul Nobel pentru Pace.

Thomas Meron, un trappiste face à l’Orient, de Gilles FARCET.

L’Église et les religions ou le désir réorienté, de Jacques VIDAL.

L’Expérinece du Zen, de Thomas HOOVER.

Soleil de prières, anthologie du monde entier, de Sylvie REFF.

Rencontres avec Carlos Castaneda et Pachita la guérisseuse, de Maurice COCAGNAC.

Femmes en quête de l’absolu, de Simone Weil à Élisabteh Kübler-Ross, de Anne BANCROFT.

Ivresse de Dieu. Aventures spirituelles en Égypte, au IVe siècle, de Monique A. BERRY.

Le Maître et le Thérapeute, de Jacques VIGNE.

Dans le silence de l’Aleph, de Claude VIGÉE.

Ultimes paroles, de KRISHNAMURTI.

Comme un éclair déchire la nuit, de DALAI LAMA.

L’Oiseau et sa symbolique, de Marie-Madeleine DAVY.

La Vie d’ermite, de Michel JOURDAN.

Zen et Occident, de Jacques BROSE.

Éléments de psychologie spirituelle, de Jacques VIGNE.

Entretiens et causeries, de VIVEKANANDA.

Tout est noces, de Marie-Madeleine DAVY.

La Méditation et la Bible, de Aryeh KAPLAN.

La Quête de l'Esprit, de Eugraph KOVALENSKY.

La Lettre, chemin de vie, de Annick de SOUZENELLE.

Le Christ est né à Chalma, de Maurice COCAGNAC.

L'Eau divine et sa symbolique, de Patricia HIDIROGLU.

Au-delà des dogmes, de DALAI LAMA.

Job sur le chemin de la Lumière, de Annick de SOUZENELLE.

Le rêve du papillon, œuvres, de TCHUANG-TSEU.

Dictionnaire des symboles musulmans, de Malek CHEBEL.

Passerelles. Entretiens avec le Dalai-Lama sur les sciences de l'esprit.

L'aventure prophétique. Jonas menteur de Vérité, de Ruth REICHELBERG.

Humanisme et Mystique, de Albert SCHWEITZER (antologie).

Maître Eckhart ou l'empreinte du désert, de G. JARCZYK şi P.-J. LABARRIÈRE.

Les Nuages et leur symbolique, lucrare colectivă sub direcția lui J. KELEN.

La Montagne et sa symbolique, de M.M. DAVY.

Treize inconnus de la Bible, de Claude VIGÉE şi Victor MALKA.

Tant que durera, de DALAI LAMA.

Coperta a IV-a

Meditație şi psihologie

Psihiatru francez, care trăieşte în India, autor al cărții *Éléments de psychologie spirituelle* şi *Le Maître et le Thérapeute*, Dr. Jacques Vigne propune aici o sinteză magistrală asupra stadiilor avansate în cercetarea psihologică internațională, efectuată în jurul a ceea ce este numită „biochimia credinței”, şi asupra studiilor referitoare la efectele reale psihosomatice ale diverselor forme de meditație.

Această carte, importantă pentru toți cei care doresc să se înțeleagă pe ei înşişi şi să fie totodată capabili să se schimbe şi să se accepte în urma acestei schimbări, trece în revistă

practicile orientale de meditaţie în lumina diverselor interpretări occidentale. Practicanții unei căi spirituale vor găsi în lucrarea de față ceea ce este util să înțeleagă pentru a evita anumite capcane mentale, în timp ce persoanele interesate de teoriile psiho-analitice vor descoperi aici o informaţie serioasă despre domeniile spiritualităţii.

Concentrare şi atenţie, influenţă a spiritului asupra corpului, autovindecare catalitică, logică a celor patru stări de conştienţă, noţiunea ego (pusă în chestiune în Orient şi glorificată în Occident), imaginar, ataşament şi detaşare: toate elementele fundamentale ale conştiinţei sunt ilustrate detailat în cartea dr. Jacques Vigne, în beneficiul căutării interioare. În sfârşit, prin rezultatul cercetărilor sale asupra endorfinelor, Jacques Vigne reînnoieşte reflecția în privința toxicomaniei, a drogurilor şi a modalităţilor de a scăpa de dependenţa lor cu ajutorul meditaţiei.

[1]A. Michel Fromaget, *Corps Âme Esprit. Introduction à l'anthropologie ternaire*, *Question de* nr. 87, Albin Michel.

306[2] N.A. Thomas Moore, *Care of the Soul*, Piatkus, Londra, 1992. Cartea a fost tradusă recent în limba franceză.

307[3] N.A. James Hillman, *In Search – Psychology and Religion*, Spring Publications, Dallas, Texas, 1967. Anumite texte din Hillman au fost, de asemenea, traduse recent în limba franceză.

308[4] N.A. Ma Anandamayi, *Vie en jeu*, texte reunite şi traduse de J.-C. Marol, Accarias/L'Originel, 1995, p. 52.

309[5] N.A. D. Lukoff, „Transpersonal psychology research review: psycho-religious dimension of healing”, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1992, 24-1, p. 50.

310[6] N.A. Buletin al SEN Franța, nr. 4, 01-95, p. 6, a se vedea nr. 23.

311[7] N.A. Majjhima Nikaya I, citat de M. Quentric-Séguy în *Initiations*, nr. 12, p. 40 (Bruxelles).

312[8] N.A. Samyutta Nikaya, 47-19.

313[9] N.A. Marc de Smedt, *Techniques de méditation et pratiques d'éveil*, Albin Michel, colecția „Spiritualités vivantes Poche”, nr. 36.

314[10] N.A. Ken Wilber, *Transformation of Consciousness*, Shambala, 1986, cap. 3 şi 6-9.

315[11] N.A. Roger Walsh, „Phenomenological mapping: A method for describing and comparing states of consciousness”, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1995, 27-1, pp. 25-26.

316[12] Pierre Weil, „Anthologie de l’extase”, *Question de* nr. 77, Albin Michel.

317[13] Marc-Alain Descamps, *Corps et extase. Les techniques corporelles de l’extase*, Trédaniel-Éditions de la Maisnie, 1992.

318[14] N.A. J. Vigne, *Le Maître et le Thérapeute*, Albin Michel, colecția „Spiritualités vivantes”, 1991.

319[15] N.A. J. Vigne, *Éléments de psychologie spirituelle*, Albin Michel, colecția „Spiritualités vivantes”, 1992 (au fost făcute mai multe traduceri după această carte).

320[16] N.A. Raimundo Panikkar, *Contemplation and Action in World Religions*, texte reunite de Yusuf Ibish, Rothko Chapel Book, University of Washington Press State, Londra, p. 261.

321[17] N.A. Multe cărți despre Ma Anandamayi sunt disponibile în limba franceză: *L’Enseignement de Ma Anandamayi*, Albin Michel, colecția „Spiritualités vivantes Poche”, nr. 24; *Présence de Ma Anandamayi*, Éd. des Deux Océans; *Visages de Ma Anandamayi*, Cerf, şi noi titluri pentru anul centenarului naşterii lui Ma, dintre care patru lucrări pregătite de J.-C. Marol: *En tout et pour tout* (fotografii şi text), Le Fennec; *Vie en jeu*, Accarias/L’Originel; *Une fois Ma Anandamayi*, Trédaniel; o culegere de texte în colecția micilor cărți de gândire, publicată de Table Ronde, „Perles de lumière”; *Auprès de Ma Anandamayi*; Bhaiji, traducere de Jacques Vigne, Éditions Terre du Ciel, 1996; şi o reeditare a lucrării *Aux sources de la joie*, prima cărțulie a lui Ma, tradusă în limba franceză de Jean Herbert, la Albin Michel (în curs de apariție la vremea redactării cărții de față).

322[18] N.A. J. Vigne, „Méditer, une philosophie du dedans”, *Question de* nr. 99: „Marcher, méditer”, pp. 98-143 (cf., de asemenea, în acest număr primei părți din articolul lui Michel Jourdan despre calea meditativă, pp. 4-97); „Nécessité du non-dualisme pour l’Occident”, *Question de* nr. 100: „Le XXI[e] siècle a commencé”, pp. 166-197.

323[19] N.A. Aryeh Kaplan, *La Méditation et la Bible*, Albin Michel, colecția „Spiritualités vivantes”.

324[20] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Seeds of Consciousness*, texte reunite de Jean Dunn, Grove Press, Statele Unite, 1982, p. 195. Operele lui Nisargadatta au fost traduse în limba franceză în cadrul Éd. des Deux Océans.

325[21] N.A. Swami Ajaya, *Psychoterapy East and West. An Unifying Paradigm*, şi în colaborare cu Swami Rama, *Yoga and Psychotheapy*, 1976, Himalayan Institute, Honesdale, Pennsylvania.

326[22] N.A. Marguerite Frémont, *La vie du Dr. René Allendy 1889-1942*, p. 82.

327[23] N.A. Asociația franceză a transpersonalului: 18, rue Berthollet, Paris; Asociația internațională de psihiatrie spirituală: 92150 Suresnes; Asociația Yoga şi Psihologie: 75014 Paris; ramura franceză a Spiritual Emergence Network France: Le Bourg, 17120 Épargnes; ITREC: 153, rue de Faubourg, 75010 Paris; FSTDH, 16 passage Boiton, 75013 Paris.

328[24] N.A. Sigmund Freud, *Complete Works*, Londra, Hogarth Press, 1964.

329[25] N.A. Albert Einstein, *Ideas and Opinions*, Grown Publishers Inc.

330[26] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That*, Chetana, Bombay, p. 311.

331[27] N.A. *Id.*, p. 339.

332[28] N.A. R.M. Bucke, *Cosmic Consciousness*, reeditată în 1973 de The Citadel Press, Secaulus, New Jersey, p. 65. Traducere în limba franceză publicată în Canada.

333[29] N.A. D. Gifford-May, „Deep States of Meditation: Phenomenological Aspects of Experience”, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1994, 26-2, pp. 117-138.

334[30] N.T. Se impun câteva precizări, datorită complexității termenilor *satt-va* şi être-ité (calitatea de a fi) folosiți de autor. Astfel, „va” este sufixul -ité în franceză: solid → soliditate = faptul de a fi solid. Apoi, „sat” est tradus literal prin a fi.

Dar *être-ité* nu este un cuvânt francez, de unde traducerea aproximativă: „calitatea de a fi” sau chiar „faptul de a fi”. Trebuie înțeles aici sensul verbal. Şi că dincolo de chestiunea de a fi (*rajas)* sau de a nu fi (*tamas*), *sat-va* este o conştiință de sine, ce scapă acestor pulsiuni, şi pe care aş apropia-o de *suflet* în sensul occidental al termenului. Termenul être-ité, destul de curent în literatura spirituală de inspirație indiană, este calchiat după englezescul **beingness** – engleza fiind mai avansată decât franceza în materie de filosofie şi de spiritualitate hindusă şi budhistă, din cauze istorice evidente –, pe care l-am putea traduce prin *faptul de a fi*. Echivalentul francez cel mai plauzibil ar fi mai degrabă, după alți specialişti, „êtreté”, cu sau fără cratimă. Dimpotrivă, a da un sinonim pentru termenul sanscrit *sattva* este puțin cam peste mână. El semnifică literal *existență, realitate* şi e, de asemenea, sinonim cu *puritate* – îl regăsim mai ales în cazul alimentelor *sattvice*, sursă de echilibru. Şi înglobează deci prin extensie noțiuni la fel de vaste ca principiul vital, conştiința, inteligența, existența imaculată, realitatea aşa cum este etc.

335[31] N.T. Este vorba de latura cea mai *animală* a ființei, cea mai puțin conştientă şi deci cea mai puțin omenească.

336[32] J. Vigne, „Guru and Psychotherapist: a Comparison from the Hindu Tradition”, *JTP*, 23-2, 1991, pp. 121-138.

337[33] N.A. Ma Anandamayi, *Vie en jeu, op. cit.*, pp. 78-94.

338[34] N.A. Shapiro şi Walsh, *Meditation, Classic and Contemporary Perspectives*, Aldine, New York, 1984.

339[35] N.A. Dr. Ikemi şi Taisen Deshimaru, *Zen et self-control*, Albin Michel, colecția „Espaces Libres”, 1985, 1991. *Science studies Yoga*, Himalayan Institute, Honesdale, Pennsylvania. *Collected Papers*, articole reunite de Ormes-Johnson, Maharishi International University Press, New York, 1975.

340[36] N.A. E.L. Rossi, *Psychobiologie de la guérison. Influence de l’esprit sur le corps*, Épi-DDB, 1994, p. 23.

341[37] N.A. *Id.*, p. 34.

342[38] N.A. *Id.*, p. 35.

343[39] N.A. *Id.*, p. 302.

344[40] N.A. *Id.*, p. 314.

345[41] N.A. *Id.*, p. 227.

346[42] N.A. A. Meares, „A form of intensive meditation associated with the treatment of cancer”, *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 1982, 25 (2-3), pp. 114-121; cât şi „Deep meditative trance: The approach of Ainslie Meares”, *în* D.C. Hammond, *Handbook of Hypnotic Suggestion and Metaphors*, New York, W.W. Norton, pp. 160-162.

347[43] N.A. M. Amritanandamayi, *Awaken Children*, vol. 5, Mata Amritanandamayee Mission Trust, Amritapuri, 690525, Quilon, Kerala, India.

348[44] N.A. Pr. Bui Qoc Chau (terapia feței).

349[45] N.A. Rossi, *op. cit.*, p. 336.

350[46] N.A. H. Hall, „Hypnosis and the immune system: A review with implications for the cancer and the psychology of healing”, *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 1982, 25 (2-3), pp. 92-103.

351[47] N.T. Rimul ultradian are o frecvență superioară în raport cu ritmul circadian (frecvență pluricotidiană) şi e deci mai rapid decât ritmul circadian. În general, fazele astfel ritmate sunt reprezentate cu o durată cuprinsă între câteva zeci de minute şi câteva ore. Ritmurile ultradiene pot fi întâlnite mai ales în somn (fazele somnului) şi în diversele stări de veghe din timpul zilei.

352[48] N.A. Rossi, *op. cit.*, p. 404.

353[49] N.A. Swami Muktibodhananda, *Swara Yoga*, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, India, 1984, p. 101.

354[50] N.A. J.B. Earle, „Cerebral Laterality and Meditation: A review of literature”, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1981, 13-2, pp. 155-173.

355[51] N.A. Pierre Etévenon, *L'Homme éveillé. Paradoxes du sommeil et du rêve*, Tchou, 1990; *Du rêve à l'éveil*, Albin Michel, 1987; *Les Aveugles éblouis*, Albin Michel, 1984.

356[52] N.A. Lionel Coudron, *Stress. Comment l'apprivoiser*, J'ai lu-Belfond, 1992, pp. 126-143.

357[53] N.A. Dennis Boyes, *Évolution intérieure et problèmes psychologiques*, Dervy, 1984.

358[54] N.A. W.T. Winquist, citat de Swami Rama în *Yoga and Psychotherapy*, Himalayan Institute, 1976, p. 314.

359[55] N.A. George Ellis, *Réapprendre la liberté*, Éditions Club, 1983, 1985, p. 319.

360[56] N.A. Karen Horney, *L'Autoanalyse*, Stock Plus, 1978 (1942 pentru ediția originală în limba engleză).

361[57] N.A. Marguerite Frémont, *La vie du Dr. Allendy*, manuscris comunicat de autor, p. 103.

362[58] N.A. Éditions Nauwelaerts, Belgia, 1995.

363[59] N.A. Colectiv Spiramed, *Méditation et psychothérapie*, Le Fennec, 1995.

364[60] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Seeds of Consciousness, op. cit.*, p. 105.

365[61] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 2.

366[62] N.T. Hercule a fost pedepsit de Nessus să îmbrace o tunică îmbibată în otravă. Pentru a scăpa de chinuri, Hercule se aruncă pe un rug aprins şi moare, devenind zeu.

367[63] N.T. *Bhagavad Gita*, care înseamnă *Cântecul divinului*, constituie o parte a poemului epic *Mahabharata*, scris de înțeleptul Vyasa. Este considerată esența Vedelor şi a Upanişadelor. Povestea din Mahabharata descrie lupta dintre

Pandavas şi Kauravas. Bhagavad Gita reprezintă dialogul spiritual între Shri Krishna şi Arjuna pe câmpul de luptă de la Kurukshetra. Shri Krishna este conducătorul carului de luptă al lui Arjuna.

368[64] N.A. N. Perry Withall, *A Treasury of Traditional Wisdom*, George Allen şi Unwin, 1971, p. 97.

369[65] N.A. Citat de Swami Ajaya, *Psychotherapy East and West: An Unifying Paradigm*, Himalayan Institute, Honesdale, Pennsylvania, 1983, p. 168.

370[66] N.A. Swami Rama, *Living with Himalayan Masters*, Himalayan Institute, 1978, ediția a 11-a, 1993.

371[67] N.A. Green şi colaboratorii, *Biofeedback for Mind-Body Regulation*, The Menninger Foundation, Topeka, Kansas, 1971, p. 23.

372[68] N.A. Michel Jouvet, *Le Sommeil et le Rêve*, Éd. Odile Jacob, 1992, p. 128.

373[69] N.T. Cele mai vechi scripturi ale Indiei şi cele mai importante sunt Vedele: Rik, Sama, Yajur şi Athar-va. Fiecare dintre acestea este împărțită în două părți: Practica şi Cunoaşterea. Prima e alcătuită în principal din imnuri, instrucțiuni referitoare la rituri şi ceremonii şi reguli de conduită. Cea de a doua se ocupă de cunoaşterea lui Dumnezeu, aspectul superior al adevărului religios, şi poartă numele de Upanişade. Înțelesul literal al upanişadei, „a sta alături cu devotament", aduce în mod pitoresc în minte imaginea unui discipol serios, care învață de la maestrul său. Cuvântul mai înseamnă şi „învățătură secretă" – secretă, desigur, întrucât o învățătură se acordă numai acelora care sunt pregătiți spiritual să o primească şi să profite de pe urma ei. O altă interpretare e inițiată de marele comentator Shankara: cunoaşterea lui Dumnezeu – cunoaşterea lui Brahman, „cunoaşterea ce distruge legăturile ignoranței şi conduce către supremul scop al eliberării". Dintre cele o sută opt Upanişade existente, şaisprezece au fost recunoscute de Shankara ca fiind autentice şi demne de încredere, iar zece dintre acestea au ajuns să fie considerate drept Upanişadele principale: Isha, Kena, Katha, Prasna, Mundaka, Mandukya, Taittiriya, Aitareya, Chandogya, Brihadaranyaka. Ele constituie împreună, şi probabil că vor constitui mereu, obiectul primordial de atenție al tuturor celor interesați de religia hindusă.

374[70] N.T. Curent religios reformist, opunându-se sectei tradiționaliste Hinayana. Întemeiată de învățatul Nagarjuna, discipolul lui Rahulabhadra (cunoscut şi sub numele de Siddha Saraha), doctrina pune accentul pe faptul că omul nu poate renunța la ajutorul venit din partea zeilor – pentru a obține mântuirea. Astfel, a apărut în Mahayana practica divinizării lui Buddha. Contrar doctrinei Hinayana, care profesa desprinderea de legăturile pământeşti, mahayanismul îşi asumă misiunea de a atrage cât mai multor adepți şi de a influența viața laică.

375[71] N.A. Chandradhar Sharma, *A Critical Survey of Indian Philosophy*, Motilal Banarsidas, Delhi, 1987, cap. VII.

376[72] N.A. W.Y. Evans-Wentz, *Tibetan Yoga*, Oxford University Press, 1958, vol. 3.

377[73] N.T. Oricine a citit suficiente cărți despre budhismul tibetan a întâlnit, fără îndoială, o referire la Naro Choe Druk (tib. Na ro i chos drug), expresie însemnând literal Cele şase Dharme ale lui Naro, dar în traducerile engleze apare mai frecvent sub forma Cele şase Yoga ale lui Naropa. Cele şase sunt: yoga căldurii interioare, a corpului iluzoriu, a luminii clare, a transferului de conştiință, a proiecției violente, şi bardo-yoga.

378[74] N.A. Ramana Maharshi, *Talks*, Ramanashram, Tiruvanamalai, Tamil-Nadu, 1955, 1984, p. 1.

379[75] N.T *samadhi* reprezintă starea glorioasă şi stadiul final al oricărei căi spirituale autentice. Chiar dacă o numim în diferite moduri – *satori* în practica zen, *nirvana* în budhism sau starea de îndumnezeire în creştinism –, ea este, de fapt, aceeaşi condiție supremă a ființei omeneşti. *Samadhi* constituie faza ultimă în Yoga, fuziunea deplină dintre cunoscător, obiectul de cunoscut şi cunoaşterea propriu-zisă.

380[76] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Prior to Consciousness*, prezentată de J. Dunn, The Acorn Press (Statele Unite), p. 50 (tradusă în cadrul Éd. des Deux Océans).

381[77] N.T. Swara Yoga este ştiința şi arta tantrică străveche a studiului şi a echilibrării circulației pranei în corpul omenesc. Etimologic, Swara înseamnă sunetul respirației, iar yoga reprezintă unirea cu Spiritul Suprem. Sintetizat, Swara Yoga este unirea spirituală cu ajutorul respirației. Swara Yoga se ocupă de studiul şi de deschiderea nadisurilor sau a canalelor prin care circulă prana şi prescrie mijloace practice de reglare a pranei pentru o bună sănătate, longevitate şi evoluție spirituală rapidă.

382[78] N.A. Jouvet, *op. cit.*, p. 45.

383[79] N.A. *Id.*, p. 183.

384[80] N.A. *Id.*, p. 124.

385[81] N.A. B.B. Wolman, Montagu şi Ullman, *Handbook of States of Consciousness*, Van Nostran Reinhold Company, New York, 1986, p. 357.

386[82] N.A. *Id.*, p. 63.

387[83] N.A. A. Kasamatsu şi T. Hirai, „An EEG study on the Zen Meditation”, în *Altered States of Consciousness*, Ed. Ch. Tart, Garden City, New York, Doubleday, 1972, pp. 501-514.

388[84] N.A. Swami Rama şi Ajaya, *Yoga and Psychotherapy. The Evolution of Consciousness*, Himalayan Institute, Honesdale, Pennsylvania, 1976, p. 160.

389[85] N.A. Christian Bouchet, „Lucidité onirique”, *Bulletin du Transpersonnel*, Paris, ianuarie-aprilie-iunie 1995.

390[86] N.A. Citat de LaBerge în Wolman, *op. cit.*, p. 197.

391[87] N.A. Nisargadatta, *op. cit.*, p. 131.

392[88] N.A. LaBerge, *op. cit.*, p. 159.

393[89] N.A. *Id.*, p. 192.

394[90] N.A. Charles Tart, „The structure and dynamics of waking sleep”, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1993, 25-2, pp. 141-168.

395[91] N.A. Langer, *Mindfulness*, Adisson Wesley, 1989.

396[92] N.A. Citat de Wolman, *op. cit.*, p. 188.

397[93] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 117.

398[94] N.A. D. Charrière, „L’Ombre”, *Question de* nr. 96, Albin Michel, 1994, pp. 80 sqq.

399[95] N.A. C.C. Jung, *Man and his Myths*, Garden City, New York, Doubleday, 1964, pp. 51-52.

400[96] N.A. Harold Coward, *Jung and Eastern Thought*, Suny Press, New York.

401[97] N.A. Radmila Moacanin, *Jung's Psychology and Tibetan Buddhism*, Wisdom Publications, Londra, 1986.

402[98] N.A. C.C. Jung, *Psychology and the East*, Princeton University Press, 1978, p. 103, citat de S. Walker, „Jung on Yoga and Realization", *Bulletin of the Ramakrishna Mission Institute of Culture*, Gol Park, Calcutta, august 1995, p. 320.

403[99] N.A. Citat de J. Ossof, în *Journal of Transpersonal Psychology*, 1993, 25-1, p. 33.

404[100] N.A. Walker, *op. cit.*, p. 322.

405[101] N.A. C.C. Jung, *Correspondance (1941-1949)*, Albin Michel, 1993, p. 92.

406[102] N.A. Walker, *op. cit.*, p. 326.

407[103] N.T. Conform lui Rudolf Otto şi Carl Gustav Jung, *numinos* reprezintă ceea ce percepe individul, ce anume vine „din altă parte" şi îi dă sentimentul de a fi dependent în raport cu „altceva". Conceptul „numinos" apare pentru prima dată la Rudolf Otto în cartea sa, intitulată „Sacrul". Pentru el, experienţa numinoasă constituie experienţa afectivă a sacrului.

408[104] N.A. C.C. Jung, *Correspondance, op. cit.*, p. 115.

409[105] N.A. Walker, *op. cit.*, p. 327.

410[106] N.A. Ernest Lawrence Rossi, *Psychologie de la guérison, op. cit.*

411[107] N.A. Felipe, „Attitude change during interrupted sleep”, teză, Yale University, 1965.

412[108] N.A. Rossi, *op. cit.*, p. 166.

413[109] N.A. E.R. Hilgard, *Divided Consciousness: Multiple Controls in Human Thought and Action*, New York, Willey, 1977.

414[110] N.A. Rossi, *op. cit.*, p. 80.

415[111] N.A. *Id.*, p. 160.

416[112] N.A. L.E. Patrik, „Phenomenological method and meditation”, *The Journal of Transpersonal Psyhology*, 1994, 26-2, pp. 37-54, şi R. Walsh, „A model for viewing meditation research”, *JTP*, 1982, 14-1, pp. 69-84.

417[113] N.A. E.M. Thorton, *The Freudian Fallacy*, The Dial Press, Doubleday, Garden City, New York, 1983; prima publicație în Marea Britanie apărută sub egida Blond and Bridges, având titlul *Freud and Cocaine*.

418[114] N.A Charles Tart, *Transpersonal Psyhologies*, Harper, 1975, şi *Altered States of Consciousness*, Harper, 1990.

419[115] N.A. H. Barte Nhi, *Les Chemins de la libération*, Epi, 1978.

420[116] N.A. Beck Deva şi James, *Les Endorphines. L'autosugestion du bien-être*, *Le Souffle d'Or* (trad. din americană): abordează noțiuni de bază despre endorfine şi oferă exerciții psihosomatice simple având drept scop stimularea propriilor noastre endorfine.

421[117] N.A. Pr. André Orsetti, *Sport et endorphines* (*Sport şi endorfine*), Ed. Chiron, 1991: dezvoltă în detaliu efectele endorfinelor asupra organsimului şi condițiile apariției lor în timpul unui efort sportiv susținut.

422[118] N.A. „Beati pauperes Spiritu” (Jurământul 52), Maestrul Eckhart, *Les Sermons*, vol. 2, p. 148, Le Seuil, 1978.

423[119] N.A. Irénée Haussherr, S.J., *Hésychasme et prière*, Orientalia Christiania Analecta, Roma, 1966.

424[120] N.T. Conform altor surse, *makyo* reprezintă combinația dintre Ma, care înseamnă diavol, şi kyo, semnificând lumea obiectivă (Kapleau, Philip, 1967, *The Three Pillars of Zen*.) Termenul se referă la halucinații şi distorsiuni de percepție ce survin în timpul unei meditații intensive şi pot fi interpretate greşit de practicant, în sensul că „ar vedea sinele adevărat” sau kensho, în limba japoneză experiențe de iluminare.

425[121] N.A. Charles Tart, „Influence of previous psychedelic drug experiences on students of Tibetan Buddhism: a preliminary exploration”, *JTP*, 1991, 23-2, pp. 139-174.

426[122] N.A. R. Metzner, „Addiction and transcendance as altered states of consciousness”, *JTP*, 1994, 26-1, pp. 1-18.

427[123] N.A. S. Krippner, „The Plateau Experience: Maslow and others”, *JTP*, 1972, 4-2, pp. 107-120.

428[124] N.T. „săgeata Parților” e o locuțiune referitoare la o tactică celebră folosită odinioară de parți şi de alte popoare din Asia centrală. Parții erau războinici călare, buni arcaşi, capabili să tragă cu arcul chiar şi atunci când se retrăgeau din luptă. Ei se întorceau brusc, în timp ce galopau, şi îşi lansau săgețile asupra inamicilor din spatele lor. Uneori, această locuțiune este asociată cu o remarcă perfidă, făcută în ultima clipă, când interlocutorul a început deja să lase garda jos, în scopul de a-şi asigura victoria prin mijloace lipsite de fair play.

429[125] N.A. C. Naranjo, în Wolman, *Handboock of States of Consciousness, op. cit.*, p. 382.

430[126] N.A. Vivekananda, citat de Swami Satyananda în *Kundalini Tantra*, Bihar School of Yoga, Munger, Bihar, India, 1984, p. 433.

431[127] N.A. Gopi Krishna, *Kundalini, the Secret of Yoga* şi *The Evolution of Higher Consciousness*, UBSPD, New Delhi, 1993. Primul titlu a fost tradus în limba franceză.

432[128] N.A. Arthur Avalon, *The Serpent Power*, Dervy-livres.

433[129] N.A. Yésudian şi Haich, *Force sexuelle et Yoga*, Éd. du Signal, Lausanne.

434[130] N.A. Lilian Silburn, *La Kundalini*, Les Deux Océans, 1983.

435[131] N.T. Cele trei principii prin care corpul, ca organism viu, este menținut în viață sunt: vayu, agni sau pitta, soma sau kapha. Vayu reprezintă principiul bioenergiei. Operează corpul în relație cu şi în cooperare cu agni şi soma. Agni este principiul catabolic prin care substanțele corpului sunt descompuse pentru a elibera energie, utilizată apoi în funcțiile corpului.

436[132] N.A. *Id.*, p. 239.

437[133] N.A. *Id.*, pp. 102 şi 248.

438[134] N.A. Citat de Swami Satyananda, *op. cit.*, pp. 399 şi 377.

439[135] N.A. Documentele celui de-al doilea congres internațional, „Le corps énergétique de l'homme" („Corpul energetic al omului"), Éd. de l'Opéra, 1993.

440[136] N.A. Constantin Amariu, *L'Œuf* (Oul), Éd. du Félin, colecția „Les Symboles" dirijată de Michel Random, p. 69.

441[137] N.A. Kelsang Gyatso (Geshe), *Clear Light of Bliss*, Wisdom Publications, Londra, p. 20. (Ediție franceză publicată de Dharma sub titlul *Claire lumière de félicité.*)

442[138] N.A. Satyananda (Swami), *Hatha-Yoga pradipika*, Satyanandashram, 1991, p. 602.

443[139] N.A. Sfânta Tereza d'Avila, *Interior Castle*, tradusă de Allison Peers Doubleday, New York, 1961, pp. 77-78.

444[140] N.A. Arthur Avalon, *The Serpent Power*, Ganesh Madras, 1918, 1973, p. 227.

445[141] N.A. Vishnu Tirtha (Swami), *Devatma-shakti*, Yoga Shri Peeth Trust, Rishikesh, 1948, p. 103.

446[142] N.A. Gérard Edde, *Les Chakras*, L'Originel, 1989, pp. 37-100.

447[143] N.A. Silburn, *op. cit.*, p. 57.

448[144] N.A. I. Bentov, *Stalking the Wild Pendulum*, Fontana, Londra, 1979, citat de Swami Satyananda, cf. notei 126.

449[145] N.A. Muktananda (Swami), *Kundalini, le secret de la vie*, Horus, Lyon, 1981, p. 59.

450[146] N.A. Muktananda, *Chitshaktivilas*, Siddhapith, Ganeshpuri, Maharashtra, India.

451[147] N.A. A se vedea nota 141.

452[148] N.A. Ma Anandamayi, *Vie en jeu*, Accarias/L'Originel, 1995, p. 78.

453[149] N.A. Ma Amritanandamayi, *Awaken Children*, Amritapuri, Kerala, vol. 3.

454[150] N.A. *Id.*, vol. V, p. 212.

455[151] N.A. Dogen comentat de T. Deshimaru, *Le Trésor du Zen*, Albin Michel, colecția „Spiritualités vivantes" nr. 54, 1986, pp. 163-185.

456[152] N.A. Ervin Laszlo, *Aux racines de l'univers. Vers l'unification de la connaisance scientifique*, Fayard, 1986.

457[153] N.A. AIEV, Francine Hardy, 3 rue du Belvédère, 92100 Boulogne.

458[154] N.T. Pentru a facilita practica iniţiatului, există, în număr foarte mare, mici manuale mai scurte sau mai puţin scurte denumite, după conţinut, *sādhana* (*sgrub thabs*), adică un fel de *modus operandi* pentru fiecare zeitate (*devatā, lha*) în parte. Acestea sunt compuse, de regulă, de autori, adică nu sunt considerate scriptură în sensul „cuvântul lui Buddha" (*vacana, bka'*), însă îşi derivă autoritatea fie dintr-o tantra, fie din preceptele orale (*āmnāya, man ngag*) ale unui mare învăţător sau „adept perfect" (*siddha, grub thob*). Manualele separate pot fi încorporate într-o colecţie (cea mai celebră colecţie din India este un *corpus* denumit *Sādhanamālā*, „Şiragul de sādhane", editat de *Benoytosh Bhattacarya* în două volume: *Baroda, Gaekwad Oriental Series 26:1925* şi *41:1928* din opt manuscrise), ori pot circula separat.

459[155] N.A. Citat de G. Krishna, *cf.* notei nr. 127. Primul titlu a fost tradus în limba franceză.

460[156] N.T. Probabil că autorul se referă la scena spălatului picioarelor.

461[157] N.T. Factor de organizare a sistemelor fizice şi, eventual, sociale şi omeneşti, opunându-se tendinței naturale de dezorganizare: entropia. Acest concept a fost introdus inițial de fizicianul Erwin Schrödinger, în lucrarea sa, *Was ist leben? (Ce este viața?)*.

462[158] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I Am That, op. cit.*, p. 354.

463[159] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Prior to Consciousness, op. cit.*, p. 45.

464[160] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That*, p. 90.

465[161] N.A. Ma Amritanandamayi, *Immortal Light: Ammachi's Advice to Householder*, Amritapuri, Quilon, Kerala, India, 1994, p. 21.

466[162] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That*, p. 319.

467[163] N.A. E.L. Rossi, *Psychobiologie de la guérison. L'influence de l'esprit sur le corps, op. cit.*, p. 399.

468[164] N.A. A. Lemaire, *Jacques Lacan*, Pierre Madraga, Bruxelles, 1977, p. 128.

469[165] N.A. J. Laplanche şi J.-B. Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, 1967, p. 396.

470[166] N.T. Cuvântul „alexitimie" a fost creat de profesorul de origine greacă Sifneos, de la Universitatea Harvard, termen care mai poate fi tradus prin „monotonie" emoțională.

471[167] N.A. Michel Rabdom, „Le XXI siècle a commencé", *Question de* nr. 100, Albin Michel, 1995, p. 257.

472[168] N.A. *The Gospel of Shri Ramakrishna*, tradusă de Swami Nikhilananda, Madras, Mylapore, 1974, p. 155.

473[169] N.A. Ma Amritanandamayi, *Awaken Children, op. cit.*, vol. 3, p. 70.

474[170] N.A. *Id.*, p. 72.

475[171] N.A. Jean-Yves Leloup, *Manque et plénitude*, Albin Michel, 1994, p. 41.

476[172] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 304.

477[173] N.A. Stewart, „ACTH, endorphines and neurons as regulator of central nervous system activity", 1980, pp. 774-779, Copenhaga, citat de Rossi, *op. cit.*, p. 395.

478[174] N.A. Ma Anandamayi, *Vie en jeu, op. cit.*, p. 75.

479[175] N.A. J.K. Stettbacher, *Pourquoi la souffrance*, Aubier, 1991, pp. 62-85.

480[176] N.A. C.G. Jung, *Complete Works*, Routledge and Kegan, 1980, vol. XII, p. 43.

481[177] N.A. Shantideva, *Bodhicharyaavatara*, verset 48.

482[178] N.T. Sensul acestei maxime ar fi interpretat astfel: autorul încearcă aici să ilustreze, la modul imagisitic, emoțiile înțeleptului. Prin definiție, înțeleptul este cineva care nu se lasă antrenat de emoții, altfel şi-ar pierde înțelepciunea. Ar fi doar, din această cauză, lipsit de sentimente, dur şi rece ca piatra? Autorul arată că emoțiile, chiar dacă ating înțeleptul, nu au acelaşi efect asupra lui ca în cazul unui om obişnuit. Aşadar, ele seamănă cu mâlul de pe fundul unui râu, care tulbură apa atunci când călcăm pe el şi îi dă colorația specifică („nouage de boue" în text), dar în cele din urmă se va decanta odată ce am ieşit pe mal şi apa se limpezeşte. Iar diferența esențială dintre un lac (unde mâlul de decantează lent) şi râu nu e aceea că, în cazul râului, curentul duce mai departe pata de culoare aşa cum, pentru filosof, curentul vieții poartă emoțiile?

483[179] N.A. Cei care doresc să aprofundeze acest subiect pot consulta *The Cultural Heritage of India*, vol. 3, The Philosophies (partea despre personalitate), RMIC, Gol Park, Calcutta 29.

484[180] N.A. Hélène Barrère, „Choisir de ne pas vieillir", *Troisième Millénaire*, nr. 37, p. 88.

485[181] N.A. *Navbharat Times*, 20 ianuarie 1995.

486[182] N.A. Jacques Vigne, „La nécessité du non-dualism pour l'Occident", *Question de* nr. 100, Albin Michel, 1995, pp. 166-198.

487[183] N.A. Povestit după Publius Ovidius Naso în Thomas Moore, *Care of the Soul*, Piatkus, 1992, cap. 3. Traducere în limba franceză.

488[184] N.T. Deşi era înconjurat de dragostea şi admirația celor care îl întâlneau, Narcis rămânea indiferent la atențiile şi propunerile amoroase. De frumosul tânăr s-a îndrăgostit nebuneşte nimfa Echo, însă şi ea a fost respinsă şi s-a stins de durere, văzând că dragostea ei nu era împărtăşită. Nemesis hotărăşte să îl pedepsească pe Narcis, făcându-l să îşi vadă chipul în apa unui izvor. Tânărul s-a îndrăgostit de acea imagine, murind de durere, fiindcă nu ajungea la tânărul din apă. Alte versiuni relatează că Narcis avea o soră geamănă, Narcisa, care se înecase într-un lac. Într-o zi, acesta voia să bea

apă dintr-un izvor; reflecția chipului său îl face să creadă că Narcisa se uită la el. Astfel el moare de durere lângă apă, deoarece nu ajunge la sora lui. Deznodământul este acelaşi: Narcis moare, nimfele îl jelesc şi trupul lui se transformă în floarea numită narcisă.

489[185] N.A. Martine Quentric-Ségui, „Bouddhisme et psychothérapie”, în *Initiations* nr. 12: „Les Thérapies de l'âme”, toamna anului 1994, Bruxelles, p. 37.

490[186] N.A. Albert Einstein, *Ideas and Opinions*, Crown Publishers, 1954, şi Rupa, 1993, p. 12.

491[187] N.A. Ma Anandamayi, *Vie en jeu, op. cit.*, p. 81.

492[188] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Seeds of Consciousnes, op. cit.*, p. 315.

493[189] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 315.

494[190] N.A. *Id.*, p. 435.

495[191] N.A. *Id.*, p. 17.

496[192] N.T. Sistem nihilist, care susține că nici măcăr coştiința-de-sine nu există.

497[193] N.A. Francisco Varela, *L'inscription corporelle de l'esprit*, Seuil, colecția „La couleur des idées”, 1993, p. 8.

498[194] N.A. J.G. Watkins în B.B. Wolamn, *Handbook of States of Consciousness, op. cit.*, pp. 134 sqq.

499[195] N.A. John Rowan, *Subpersonalities. The people Inside Us*, Routledge, 1990, p. 110.

500[196] N.A. *Id.*, p. 90.

501[197] N.A. D.T. Hughes, „Differences between Trance Channeling and Multiple Personality Disordres on Structured Interview”, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1992, 24-2, pp. 181-193.

502[198] N.T. Koan-ul, o maximă cu tâlc sau o poveste pilduitoare, mai poate fi, conform altor susrse, şi un suport de meditaţie a discipolului asupra lui însuşi, o focalizare mentală intensă în căutarea „soluţiei” ce nu poate decurge dintr-o simplă analiză logică. Atunci când frenezia căutării atinge un grad maxim de intensitate, iar încordarea mentală – o culme, un gest neaşteptat al maestrului sau o rostire bruscă a acestuia eliberează în discipol o forţă nebănuită, care îl ajută pe acesta să treacă „dincolo”. Acest moment de iluminare, neaşteptat, semnifică punctul de cotitură, faza de trecere la starea de înţelepciune, prin intermediul căreia discipolul devine la rândul său un maestru.

503[199] N.A. Henry Corbin, *L’Imagination créatrice dans le soufisme d’Ibn Arabi*, Flammarion, 1958, 1975, p. 12.

504[200] N.T. Numele său, alcătuit din două cuvinte, *avalokita* şi *ishvara*, înseamnă „Zeul care priveşte în jos”, semnificaţie reprezentativă pentru Marele Compasiv, care şi-a aplecat privirile inimii către lumea iluzorie a tuturor limitărilor. Ca divinitate tibetană budhistă, este înfăţişat uneori având unsprezece capete cu expresii diferite, dispuse piramidal, iar alteori cu mai multe perechi de braţe. Totodată, el constituie una dintre ipostazele fiinţei ajunse la desăvârşirea ultimă, precum şi întruparea conducătorului suprem din hierocraţia tibetană, Dalai Lama.

505[201] N.A. Citat de Gilbert Durand, *L’Imagination symbolique*, Quadridge/PUF, 1964, p. 85.

506[202] N.A. Gaston Bachelard, *La poétique de la rêverie*, Quadridge/PUF, 1960, p. 46.

507[203] N.A. *Id.*, p. 95.

508[204] N.A. Traducere de Lama Denis în *Dialogue avec un Lama occidental*, Dervy, colecţia „À mots ouverts”, 1991, p. 207.

509[205] N.A. Shankaracharya, *Aparokshanubhuti*, Advaita Aśram, Calcutta, 1989, p. 68.

510[206] N.A. Grégoire de Nysse, *Pathologie grecque*, 4-3728, citat de Durand, *op. cit.*, p. 63.

511[207] N.A. Claude-Lévi Strauss, citat de Raymond Abellio, *Manifeste de la nouvelle Gnose*, Gallimard/Essais, 1989, p. 174.

512[208] N.A. René-Guy Cadou, *Poésie, la vie entière*, Seghers, 1978.

513[209] N.A. Raymond Abellio, *op. cit.*, p. 12.

514[210] N.A. Saint Jean de la Croix, *Œuvres complètes*, Le Cerf, 1990, p. 209. Preafericita Marie din cadrul ordinului monahal Saint-Sacrement, care a publicat în 1937 traducerea lucrării menționate, reeditată de Cerf în 1990, a trăit în India la Bangalore, unde a decedat în 1939. Trebuie să vedem în asta un semn al atracției pământului indian pentru cei cu o puternică aspirație mistică?

515[211] N.A. Georges Pompidou, *Anthologie de la poésie française*, Hachette, 1961, p. 335. Citatele din poemele celebre pot fi găsite aproape toate în această antologie.

516[212] N.A. T.S. Eliot, *Four Quarters*, A Harvest/HBJ Book, New York, 1943, p. 44.

517[213] N.A. Gaston Bachelard, *La Poétique de la rêverie, op. cit.*, p. 18.

518[214] N.A. Kenneth White, *La Figure du dehors*, Grasset, 1978.

519[215] N.A. *Id.*, p. 56.

520[216] N.A. *Id.*, p. 133.

521[217] N.A. *Id.*, p. 151.

522[218] N.A. *Id.*, p. 128.

523[219] N.A. Yves Bonnefoy, *Entretiens sur la poésie*, Mercure de France, 1992, p. 328.

524[220] N.A. *Id.*, p. 27.

525[221] N.A. Staal, *Advaita and Neo-Platonism*, Madras, India.

526[222] N.A. Bonnefoy, *op. cit.*, p. 100.

527[223] N.A. *Id.*, p. 316.

528[224] N.A. *Id.*, p. 186.

529[225] N.A. *Id.*, p. 191.

530[226] N.A. *Id.*, p. 31.

531[227] N.A. *Id.*, p. 331.

532[228] N.A. Sfântul Jean de la Croix, *op. cit.*, p. 119.

533[229] N.A. Friedrich Nietzsche, *Aşa grăit-a Zarathustra*, Le Livre de Poche, 1983, p. 180.

534[230] N.A. René-Guy Cadou, *Poésie, la vie entière, op. cit.*, p. 162.

535[231] N.A. *Id.*, p. 408.

536[232] N.A. Octavio Paz, *Conjonctions et disjonctions*, NRF Essais/Gallimard, 1971, p. 155.

537[233] N.A. Gilles Farcet, *Henry Thoreau, l'éveillé du Nouveau Monde*, Albin Michel, colecția „Espaces libres", 1986/1990, pp. 183 şi 213.

538[234] N.A. Sfântul Jean de la Croix, *op. cit.*, p. 191.

539[235] N.A. Charles Pégui, *Les Tapisseries*, Poésie/Gallimard, 1968, p. 30.

540[236] N.A. Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhism Meditation*, Rider, 1987, p. 33.

541[237] N.A. *Nouvelles Clés*, număr special 5, p. 47.

542[238] N.A. Nyanaponika, *op. cit.*, p. 196.

543[239] N.A. *Id.,*, p. 177 (Samyautta Nikaya, 32, 152).

544[240] N.A. *Id.*, p. 165.

545[241] N.A. J. Vigne, „La Répétition: physiologie, psychologie, thérapeutique". Teză de medicină, Paris, 1983.

546[242] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 432.

547[243] N.A. Vivekananda, *Complete Works II*, Advaita Aśram, 1932, p. 388.

548[244] N.A. Éditions Verdier, 1993, 667 p.

549[245] N.A. În privința acestui subiect, a se vedea numărul seriei *Om* despre luciditate, texte reunite de Thierry Cazals, distribuție în cadrul FNAC sau 45bis, rue Pouchet, 75017 Paris.

550[246] N.A. Nisargadatta Maharaj, *op. cit.*, p. 32.

551[247] N.A. *Id.*, p. 10.

552[248] N.A. John Welwood, „Meditation and the unconscious: A new perspective”, *Journal of Transpersonal Psychology*, 1977, 1, pp. 43 scq.

553[249] N.A. M. Jourdan şi J. Vigne, „Méditer, marcher”, *Question de* nr. 99, martie 1995, Albin Michel, pp. 98-142.

554[250] N.A. J.-P. Schnetzler, „Méditation et psychothérapie: rapport et mode d’action”, Acte ale congresului AIPS, Lyon, 1994, publicate de Le Fennec sub titlul *Méditation et psihothérapie*, 1995.

555[251] N.A. Richard Castillo, „Depersonalization and Meditation”, *Psychiatry*, Mai 1990, vol. 53, pp. 158-168.

556[252] N.A. Victor Frankl, *Man’s Search for Meaning*, Simon and Shuster, 1959, 1984, New York.

557[253] N.A. M.M. Delmonte, „Suggestibility and Meditation”, *Psychological Report 48*, 1981, pp. 727-737.

558[254] N.A. Naranjo Ornstein, *On the Psychology of Meditation*, Penguin, 1971.

559[255] N.A. Patricia Carrington, „Meditation as an Acces to Altered State of Consciousness”, *în* Wolman B.B., *Handbook of States of Consciousness*, van Nostran Reinhold, New York, 1986, pp. 488 scq. Majoritatea studiilor citate în secțiunea despre privarea senzorială provine din această sursă.

560[256] N.A. Stanislas Grof şi Christina, *À la recherche du Soi*, Éditions du Rocher, 1993, pp. 51 scq.

561[257] N.A. Frankl, *op. cit.*, p. 116.

562[258] N.A. Ma Anandamayi, *Vie en jeu, op. cit.*, p. 42.

563[259] N.A. Rossi, E.L., *Psychobiologie de la guérison, op. cit.*, p. 363.

564[260] N.A. Maestrul Eckhart, *Du détachament*, Petite Bibliothèque Rivages Poche.

565[261] N.A. Citat de Nisargadatta Maharaj, *Seeds of Consciousness, op. cit.*, p. 6.

566[262] N.A. Ma Amritanandamayi, *Immortal Light*, Amritapuri, Quilon, Kerala, India, 1994, pp. 8 şi 94.

567[263] N.A. John Bowlby, *Attachement and Loss*, The Edgarth Press, Londra, 1969, p. 303.

568[264] N.A. Phyllis Kristal, *Visualiser*, 1993, şi *La Vie ouverte. Briser les liens du passé*, 1990, Le Souffle d'Or.

569[265] N.A. Citat de Swami Ajaya, *Psychotherapy East and West*, 1984, p. 176.

570[266] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 186.

571[267] N.A. *Id.*, p. 204

572[268] N.A. Simon, *Sémiologie psychiatrique*, Masson Abrégés.

573[269] N.A. *Navbharat Times*, 16 martie 1995, articol apărut pe prima pagină.

574[270] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Seeds of Consciousness, op. cit.*, p. 154.

575[271] N.A. Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhism Meditation*, Rider, 1962, p. 126.

576[272] N.A. Shantideva, *Bodhicharyavatara*, verset 19.

577[273] N.A. Citat de E. Underhill, *Mysticism*, E.P. Dutton, New York, 1961, p. 226.

578[274] N.A. Citat de Vivekananda, *Meditation and its Methods*, Advaita, Aśram, 1976, 1992, p. 125.

579[275] N.A. Citat de J. Deperne, *Méditer et agir*, Albin Michel, colecția „Espaces libres”, 1986, 1993, p. 199.

580[276] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 249.

581[277] N.A. Swami Yatishwarananda, *Meditation and Spiritual Life*, Shri Ramakrishna Aśram, Bangalore, India, 1979, 1989, p. 157.

582[278] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 418.

583[279] N.A. Robert Forman (colectiv), *The Philospohy of Pure Consciousness*, Oxford University Press, 1991.

584[280] N.A. S. Boorstein, „Lighteartedness in psychotherapy”, *The Journal of Transpersonnal Psyhology*, 1986, 12-2.

585[281] N.A. *Panchadasi* de Shri Vidyaranya, traducere făcută de Swami Swahanda, Shri Ramakrishna Math, Madras, 1987.

586[282] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 216.

587[283] N.A. *Id.*, p. 382.

588[284] N.A. Traducere în franceză efectuată de J. Vigne, Éd. Terre du Ciel, 1986.

589[285] N.A. Ma Anandamayi, *Vie en jeu, op. cit.*, p. 51.

590[286] N.A. Nisargadatta Maharaj, *op. cit.*, p. 511.

591[287] N.T. Un joc de cuvinte făcut de autor, ca multe altele în lucrarea de față. Aici, „tăcerea jenantă şi prelungită” are corespondentul în franceză „un ange passe” şi face legătura cu celălalt înger, invitat să rămână.

592[288] N.T. Acelaşi joc de cuvinte: *la joie pleine de pleine droit*.

593[289] N.A. Robert Forman (colectiv), *The Philosophy of Pure Consciousness*, Oxford University Press, 1991.

594[290] N.A. Shankaracharya, *Vivekachudamani*, Advaita Aśram, Calcutta, 1982.

595[291] N.A. Citat de D. Kapur în *Vedic Concept of Yoga Meditation*, Deva Vedic Prakashan, Bombay, 1982.

596[292] N.A. Ma Amritanandamayi, *Aweken Children, op. cit.*, vol. III, p. 71.

597[293] N.A. Albert Einstein, *Ideas and Opinions*, Crown Publishers, 1954, şi Rupa, 1983, pp. 38 şi 47.

598[294] N.A. J. Vigne, „La nécessité du non-dualisme en Occident”, *Question de* nr. 100: „Le XXI siècle a commencé” (a se vedea, în special, pp. 191-193; „Lumières du Vide”, *La Revue Française de Yoga*, Dervy/Albin Michel, ianuarie 1996.)

599[295] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Seeds of Consciousness, op. cit.*, p. 70.

600[296] N.A. Ma Amritanandamayi, *Awaken Children, op. cit.*, vol. V, p. 224.

601[297] N.T. Ar putea fi vorba de diploma Guéshé Larampa, cel mai înalt nivel de doctorat în filosofia budhistă în cadrul şcolii Gelugpa.

602[298] N.A. Nisargadatta Maharaj, *op. cit.*, p. 126.

603[299] N.A. Nisargadatta Maharaj, *I am That, op. cit.*, p. 135.

* N.A. Există, fără îndoială, un joc de cuvinte între *bhasa*: lumină, şi *bhasha*: limbaj.

604[300] N.A. Revista Hermes, „Le Vide”, noua serie condusă de Lilian Silburn, Les Deux Océans, 1981.

605[301] N.A. Sfântul Jean de la Croix, *Œuvres complètes, op. cit.*, p. 129.

606[302] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Prior to Consciousness, op. cit.*, p. 93.

607[303] N.A. Ma Amritanadamayi, *Immortal Light. Advice to Householders*, Amritapuri, Quilon, Kerala, 1994, p. 101.

608[304] N.A. Nisargadatta Maharaj, *Seeds of Consciousness, op. cit.*, p. 183.

609[305] N.A. *Id.*, p. 209.